

Life Fitness Arc Trainer

(INA, INA-CST, INA-LS4, INA-TS4, INA-CS, INA-LSL, INA-TSL, INATTS, INATLS, PFA-ARC-LB-11, PFT-ARC-TB-11, PF-INA-LBSL-ALLXM-11, PF-INA-TBSL-ALLXM-11)

Montageanweisungen



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • USA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
Service-Tel.: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

Internationale Niederlassungen

NORD- UND SÜDAMERIKA

Nordamerika

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: +1 (847) 288 3300
Service-E-Mail:
customersupport@lifefitness.com
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com

Brasilien

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 Option 2
Telefon: +55 (11) 3095 5200 Option 2
E-Mail Kundendienst:
suportebr@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vendasbr@lifefitness.com

Lateinamerika und Karibik*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: +1 (847) 288 3300
Service-E-Mail:
customersupport@lifefitness.com
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Belgien, Niederlande und Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
+3118064666
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Vereinigtes Königreich

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefon: Büro (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
E-Mail Kundendienst:
uk.support@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
life@lifefitness.com

Deutschland, Österreich, Schweiz

Life Fitness Europe GmbH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefon:
+49 (0) 89 / 31775166 Deutschland
+43 (0) 1 / 6157198 Österreich
+41 (0) 848 / 000901 Schweiz
E-Mail Kundendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spanien

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefon: (+34) 93.672.4660
E-Mail Kundendienst:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Alle anderen EMEA-Länder und das Vertriebsgeschäft EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
+3118064666
Service-E-Mail:
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Telefon: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
E-Mail Kundendienst:
service.lfj@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hongkong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hongkong
Telefon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-Mail Kundendienst:
service.hk@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Alle anderen Länder des asiatisch-pazifischen Raums und Vertriebsunternehmen des asiatisch-pazifischen Raums*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hongkong
Telefon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-Mail Kundendienst:
service.ap@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs- / Verkaufshändler finden Sie unter www.lifefitness.com

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Sicherheitsanweisungen.....	5
KC-Zertifizierungszeichen Korea.....	7
Einrichtung.....	8
Einen Standplatz auswählen und vorbereiten.....	8
Anforderungen an die elektrische Stromversorgung (anwendbar für Geräte mit externer Stromversorgung).....	9
Installieren des externen Netzteils.....	9
Prüfen der Stromversorgung für die Konsole - Integrity SL.....	10
Kabelfernseh-Anschluss.....	10

Produktüberblick

Produkteigenschaften.....	11
Auf- und Absteigen.....	11
Verwendung des Arc Trainers.....	12

Aufbau

Verpackungs- und Versandoptionen.....	13
Aufbauverfahren - Unterbau.....	13
Aufbauverfahren - gesamtes Gehäuse.....	29

Spezifikationen

Technische Daten.....	48
-----------------------	----

Reparatur und technische Daten

Tipps zur Wartung und Pflege.....	49
Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel.....	49
Wartungsplan.....	49
Fehlerbehebung beim Polar® Herzfrequenz-Brustgurt.....	50
Tipps zur Problemlösung Lifepulse™ Systemsensoren.....	50
Antriebsriemen.....	51
Know-how.....	52

Garantie






Garantieinformationen.....	53
----------------------------	----

1. Erste Schritte




Sicherheitsanweisungen

 Lesen Sie vor dem Gebrauch alle Anweisungen.

Lesen Sie bitte die nachfolgenden Informationen sorgfältig durch, bevor Sie einen Standort für das Gerät wählen und mit der Montage beginnen.

-  **WARNUNG:** Unsachgemäßer oder übermäßiger Gebrauch von Trainingsgeräten kann gesundheitliche Probleme zur Folge haben. Life Fitness Sofern Risikofaktoren vorliegen empfiehlt es sich NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Sollte es während des Trainings zu Schwindelanfällen, Benommenheit, Schmerzen oder Atemnot kommen, muss das Training sofort beendet werden.
-  **WARNUNG:** Schließen Sie alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge und Verletzungen zu verhindern.
-  **WARNUNG:** Herzfrequenz-Messungssysteme sind manchmal ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig wird, brechen Sie das Training sofort ab.
-  **WARNUNG:** Nicht zum Dehnen verwenden und keine Riemen oder anderen Geräte befestigen.
-  **WARNUNG:** Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Einige Brustgurte können eine austauschbare Batterie enthalten.

- Das Verschlucken kann durch Verätzungen und einer möglichen Perforation der Speiseröhre innerhalb von nur zwei Stunden zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen.
- Wenn sie annehmen ihr Kind eine Batterie heruntergeschluckt hat, rufen Sie für schnelle, kompetente Beratung sofort die nächste Vergiftungszentrale an.
- Prüfen Sie die Geräte und stellen Sie sicher, dass das Batteriefach richtig gesichert ist. Prüfen Sie z. B. ob die Befestigungsschraube oder andere mechanische Verbindungselemente fest angezogen sind. Das Gerät darf nicht mit ungesichertem Batteriefach benutzt werden.
- Altbatterien sicher und umgehend entsorgen. Entladene Batterien können weiterhin gefährlich sein.
- Informieren Sie andere über die mit Knopfzellen verbundenen Risiken und wie sie ihre Kinder schützen können.
-  **WARNUNG:** Stellen Sie sicher, dass der Freiraum hinter dem Gerät mindestens 0,6 m (23,6 Zoll) und an den Seiten mindestens 30 cm (12 Zoll) beträgt.
-  **WARNUNG:** Das Gerät besitzt keine Freilauffunktion. Es kann daher nicht sofort angehalten werden.
-  **WARNUNG:** Gefahr durch bewegliche Teile und Sturzgefahr.
 - Um schwere Verletzungen zu vermeiden, warten Sie, bis die Fußplatten vollkommen zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie absteigen.
 - Die beweglichen Teile können nicht sofort zum Stillstand gebracht werden und das Gerät ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet.
-  **GEFAHR:** Um das Risiko eines elektrischen Schlags oder Verletzung durch sich bewegende Teile zu vermeiden, trennen Sie das Produkt immer von der Stromversorgung, bevor Sie mit der Reinigung oder mit einer Wartungstätigkeit beginnen.
- Life Fitness gewährleistet oder garantiert nicht, dass die zur Herstellung der gemäß Life Fitness angebotenen Produkte verwendeten Bestandteile latexfrei sind. Die Benutzer dieser Produkte müssen alle erforderlichen Vorkehrungen ergreifen, um versehentliche Berührungen zu vermeiden, die eine allergische Reaktion auf Latex zur Folge haben könnten.
-  Halten Sie Körperteile, Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fern.
- Die Kraft, die von dem einzelnen Trainierenden eingesetzt werden muss, um eine Übung durchzuführen, kann von der mechanischen Kraft abweichen, die auf dem Gerät angezeigt wird.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Produkt steigen bzw. vom Produkt absteigen. Benutzen Sie vor dem Aufsteigen die beweglichen Arme, um die Ihnen am nächsten liegende Fußplatte in die niedrigste Position zu bringen. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest. Halten Sie sich während des Trainings an den beweglichen Armen fest.
- Trainieren Sie nie rückwärts auf dem Produkt.
- Sie dürfen auf der hinteren Verkleidung des Gerätes nicht stehen oder sitzen.

- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurde oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist oder das Gerät teilweise in Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich an den Kundendienst.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass der Benutzer den Netzanschluss erreichen kann. Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur vom Hersteller, einem autorisierten Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur von einem autorisierten Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Befolgen Sie immer die Hinweise auf dem Display, um die korrekte Bedienung des Gerätes zu gewährleisten.
- Dieses Gerät darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung des Geräts erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
- Dieses Gerät ist nicht für die Nutzung durch Kinder vorgesehen. Halten Sie Kinder unter 14 Jahren von dem Gerät fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Geräteöffnungen. Sollte versehentlich ein Fremdkörper in eine Öffnung fallen, schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose und versuchen Sie vorsichtig, den Gegenstand zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Kundendienst.
- Stellen Sie keinerlei Flüssigkeiten auf dem Gerät ab, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder im Getränkehalter. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Trainieren Sie niemals barfuß. Tragen Sie immer Schuhe. Tragen Sie Schuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Achten Sie darauf, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Solange das Gerät in Betrieb ist, nicht in oder unter das Gerät greifen oder es auf die Seite kippen.
- Erlauben Sie anderen nicht den Benutzer oder das Gerät während des Trainings auf irgendeine Weise zu stören.
- Geben Sie LCD-Konsolen vor dem Einschalten und Verwenden des Geräts mindestens eine Stunde Zeit, um sich an die Temperatur anzupassen.
- Betreiben Sie diese Produkte nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in dieser Bedienungsanleitung. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör.
- Frei stehende Geräte müssen auf einer stabilen und ebenen Oberfläche installiert werden.
- Lesen Sie alle Warnhinweise auf jedem Produkt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Wenn Warnhinweise fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich sofort an den Kundendienst, um die Warnaufkleber auszutauschen. Die Warnaufkleber sind im Lieferumfang enthalten und sollten vor der ersten Verwendung des Geräts angebracht werden. Life Fitness ist nicht für fehlende oder beschädigte Warnaufkleber verantwortlich.

BEWAHREN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF

Testparameter

Die angezeigten Werte für Leistung (Watt) und Geschwindigkeit (Schritte pro Minute), entsprechen der jeweiligen Genauigkeitsklasse A, wenn mit gemessener Leistung und Geschwindigkeit verglichen, mit der einstellbaren Bremse in der Höchstposition, an den folgenden genauigkeitsmessstellen:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| • 25 W, 37 SPM | • 150 W, 86 SPM |
| • 50 W, 52 SPM | • 175 W, 92 SPM |
| • 100 W, 72 SPM | • 200 W, 97 SPM |

KC-Zertifizierungszeichen Korea



XXXX Cert # XXXX

제품명	Arc Trainer
모델명	INA
정격입력	12 or 24 VAC, 3 A
제조년월	2024/02
제조사	LIFE FITNESS
제조국가	U.S.A.
A/S 전화	Tel: +82-2-2252-2163

Einrichtung

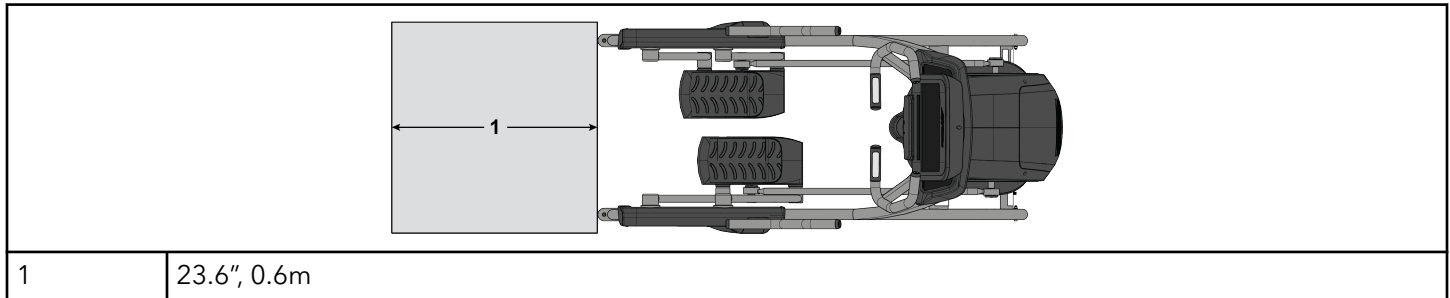
Lesen Sie das gesamte Benutzerhandbuch, bevor Sie das Gerät aufstellen.

Einen Standplatz auswählen und vorbereiten

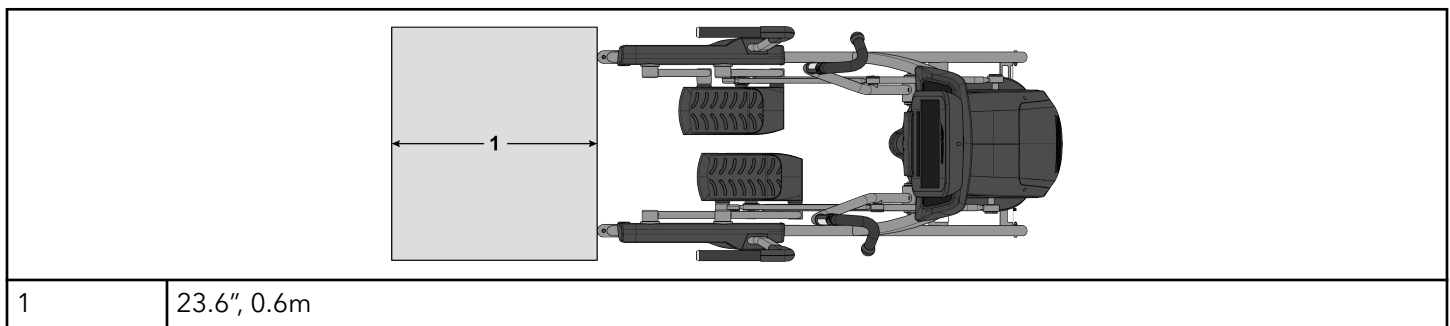
Bevor Sie mit dem Aufbau des Geräts beginnen, vergewissern Sie sich, dass der gewählte Standplatz die folgenden Kriterien erfüllt:

- Der Bereich ist gut beleuchtet und belüftet.
- Die Fläche ist bautechnisch solide und eben.
- Freier Bereich für den Zugriff auf das Gerät und Notdemontage ist vorhanden. Der Mindestfreiraum beträgt 23,6 Zoll (0,6 Meter).
- Nebeneinander stehende Geräte können sich den freien Bereich teilen.

Freier Bereich - Unterkörper



Freier Bereich - Gesamtkörper



Es liegt in der Verantwortung des Besitzers des Fitnesscenters/Geräts sicherzustellen, dass um jedes Gerät ausreichend Platz ist, um eine sichere Benutzung und einen sicheren Durchgang zu gewährleisten.

In Übereinstimmung mit der amerikanischen Verordnung zur Körperbeschädigung (American Disabilities Act, ADA) muss eine freie Bodenfläche von mindestens 30 x 48 Zoll (76 x 122 Zentimeter) bestehen und durch eine zugängliche Strecke für mindestens eine von jeder Art von Trainingsgeräten erreicht werden. Wenn der lichte Raum an drei Seiten (z. B. durch Wände oder die Ausrüstung selbst) umschlossen ist, muss der lichte Raum 36 x 48 Zoll betragen.

Alle anderen Maschinen müssen eine freie Bodenfläche von 23" für alle Zugangspunkte an der Maschine haben.

Die in der Montageanleitung des Handbuchs genannten Abmessungen enthalten die maximale Abmessungen (im Einsatz) für den Platzbedarf.

Mindestabstand 30 cm (12") zwischen Geräten, um eine ordnungsgemäße Funktionsweise der drahtlosen Herzfrequenzsignale zu gewährleisten.

Anforderungen an die elektrische Stromversorgung (anwendbar für Geräte mit externer Stromversorgung)

- Mit der Integrity SL Konsole ausgestattete Geräte besitzen ihre eigene Stromversorgung.
- Geräte mit der Integrity SL Konsole können optional mit einem aufsetzbaren TV-Gerät genutzt werden. Wenn ein aufsetzbares TV-Gerät verwendet wird, ist eine externe Stromversorgung erforderlich.
- Geräte mit Discover Konsolen erfordern eine 24-V-Stromversorgung.

⚠️ WARNUNG: Verwenden Sie nur das mitgelieferte Netzteil und Netzkabel. Nehmen Sie keine Änderungen vor und verwenden Sie keine sonstigen Vorrichtungen, um das Gerät an eine nicht geerdete Steckdose (zwei Kontakte ohne einen dritten Erdungsanschluss) anzuschließen. Das Gerät muss an eine ordnungsgemäß zugelassene und geerdete Steckdose angeschlossen werden.

Konsole	Netzspannung	Frequenz	Ausgangsspannung	Ausgangsstrom
Integrity SL / Discover Konsolen	95 bis 264 V Wechselstrom (AC)	47 - 63 Hz	24 V Gleichstrom (DC)	5 A

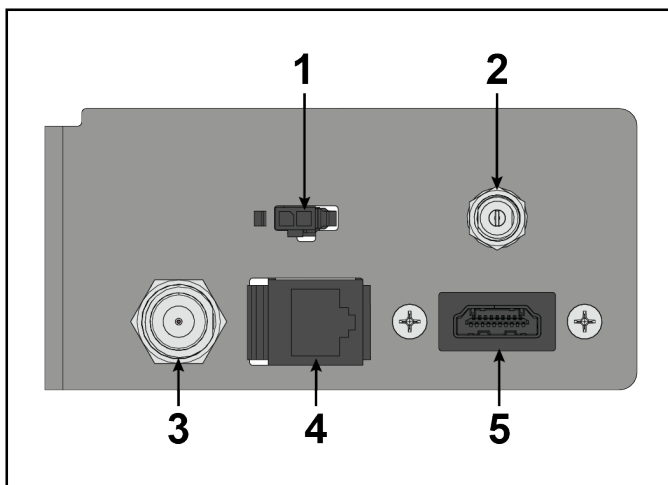
Ausgangsspannung	Steckdose und Schutzschalter für gewerbliche Geräte (Ampere)	Steckdose und Schutzschalter für Verbraucher- und Heimgeräte (Ampere)
120 V Wechselstrom (AC)	20 (nicht mehr als 10 Einheiten pro Unterbrecher)	15 (nicht mehr als 8 Einheiten pro Trennschalter)
230 V Wechselstrom (AC)	12 (nicht mehr als 10 Einheiten pro Unterbrecher)	12 (nicht mehr als 8 Einheiten pro Trennschalter)

HINWEIS: Der im Lieferumfang des Geräts enthaltene Stecker darf nicht modifiziert werden. Wenn der Stecker nicht in eine Wandsteckdose passt, muss ein Elektriker eine neue Steckdose installieren.

HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass das Netzteilkabel sicher mit dem Unterteil verbunden ist. Eine lockere Verbindung kann zur Folge haben, dass das Gerät nicht extern mit Strom versorgt wird.

Installieren des externen Netzteils

1. Stecken Sie das Netzkabel in die externe Buchse an der Vorderseite des Geräts.
2. Ziehen Sie den Steckverbinder am Gerät fest, bis er sicher sitzt.
3. Stecken Sie das andere Ende des Netzkabels in eine Wechselstrom-Steckdose.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	IR-Kabelsteckverbinder	1
2	Externe Stromversorgung für Konsolen-Steckverbinder	1
3	Koaxialkabel-Steckverbinder	1
4	Ethernetkabel-Steckverbinder	1
5	HDMI-Kabel-Steckverbinder	1

HINWEIS: Wenn die Konsole nicht aufleuchtet, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst. Verwenden Sie nur die zur Verfügung gestellte externe Stromversorgung, um einen unsicheren Betrieb zu vermeiden.

HINWEIS: CSAFE-Anschlüsse dürfen nur an der Konsole vorgenommen werden.

⚠️ VORSICHT: Die Steckverbinder müssen sich leicht in die Buchsen einstecken lassen. Kraftaufwendung beim Anschließen des Steckverbinders kann den Stecker bzw. die Buchse beschädigen und die Produktgarantie ungültig machen. Wenn der Netzteil-Doppelbuchsenadapter nicht problemlos in die Aufnahme passt, wurde das falsche Netzteil ausgewählt.

Prüfen der Stromversorgung für die Konsole - Integrity SL

Die Integrity SL-Konsole wird von einem wiederaufladbaren 6-Volt-Akku gespeist. Den Akku durch Drücken der **START / grüner Pfeil**-Taste prüfen. Die Konsole sollte automatisch piepen und aufleuchten. Wenn keine Eingabeaufforderung erscheint, steigen Sie auf und beginnen Sie zu treten. Die Konsole sollte aufleuchten und ein Trainingsprogramm sollte programmiert werden können. Treten Sie während des Trainings 10 - 20 Minuten bei 50 U/min oder schneller um die Batterie optimal aufzuladen. Der Akku bleibt durch die Pedalumdrungen während des Trainings geladen. Optional kann eine externe Stromversorgung genutzt werden. Wenn die Einheit extern mit Strom versorgt wird, erfolgt die Batteriewartung automatisch und Sie müssen nicht in die Pedale treten. Verwenden Sie nur die Stromversorgung von Life Fitness. Andernfalls ist der Betrieb ggf. nicht sicher.

Kabelfernseh-Anschluss

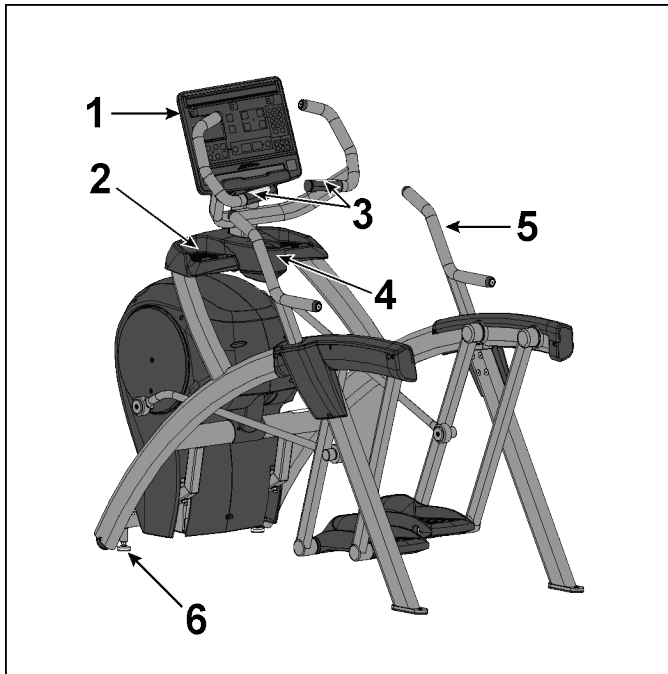
Die Konsole kann sowohl analoge als auch digitale Signale empfangen. LIFE FITNESS trägt keine Verantwortung für die Installation von Kabelfernsehen oder Teilen, die für die Ausstrahlung von Kabelfernsehen erforderlich sind. Ein externer TV-Signaleingang muss vor Einrichtung des Fernsehers über ein 75 Ohm Koaxialkabel vorhanden sein.

Hinweis für den Kabelfernsehetechniker: Der Fernsehetechniker muss den NEC-Artikel 820-40 und alle einschlägigen Richtlinien bzgl. ordnungsgemäßer Erdung beachten. Dieser Artikel verweist insbesondere darauf, dass die Erdung des Kabels mit dem Erdungssystem des Gebäudes verbunden werden und so nahe wie möglich an der Kabeleinführung erfolgen muss.

2. Produktüberblick

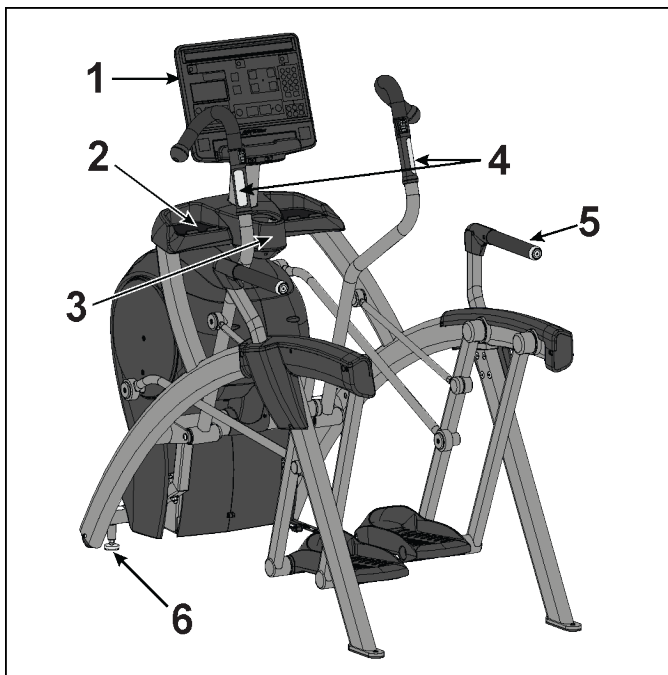
Produkteigenschaften

Unterkörper



Element	Beschreibung
1	Konsole
2	Zubehörablagen
3	Herzfrequenz-Handsensoren
4	Getränkehalter
5	Seitengriffe
6	Einstellfüße

Ganzkörper



Element	Beschreibung
1	Konsole
2	Zubehörablagen
3	Getränkehalter
4	Herzfrequenz-Handsensoren
5	Seitengriffe
6	Einstellfüße

Auf- und Absteigen

Zum Aufsteigen stellen Sie erst den einen dann den anderen Fuß auf die Fußplatten. Stabilisieren Sie ggf. Ihren Körper durch Umfassen des Rahmens, der stationären Handgriffe (falls verfügbar) oder die sich bewegenden Handgriffe (falls verfügbar). Achten Sie darauf, dass die Pedale anfangen sich zu bewegen sobald sie belastet werden. Die Pedale sind groß genug, um unterschiedlichen Fußpositionen Platz zu bieten, die am häufigsten verwendete Position ist jedoch mit den Zehen nach vorne unterhalb der Zehenabdeckung aus Kunststoff.

Um mit der Übung zu beginnen, drücken Sie nach unten und hinten in die Pedale. Da die Pedale des Arc Trainers während der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung einen Bogen beschreiben (keinen Kreis oder Ellipse), gibt es keine vorwärts und rückwärts gerichteten Bewegungen.

Um Abzusteigen, stoppen Sie die Pedale langsam. Umfassen Sie die stationären Handgriffe oder einen Teil des Rahmens, um sicher von der Maschine weg abzusteigen. Wenn Sie von dem Gerät wegtreten, stellen Sie sicher, dass Sie sich nicht in der Bewegungsbahn der Fußplatten befinden. Stellen Sie sich, wenn Sie nicht auf den Fußplatten stehen, nie in die Stellfläche der Maschine.

Verwendung des Arc Trainers

Beginnen Sie das Training durch Herunter- und nach hinten drücken der Fußplatten, sobald Sie auf den Fußplatten stehen. Der Benutzer hat mehrere Möglichkeiten seine Hände zu platzieren, auf den einzelnen Arc Trainermodellen sind nicht alle Möglichkeiten verfügbar: 1. Stationäre Griffe an der Seite des Rahmens, 2. Stationäre Griffe um die Konsole herum, 3. Sich bewegende Griffe, oder 4. Freihändig. Diese verschiedenen Körperhaltungen wirken auf die genutzten Muskeln und beeinflussen daher den Kalorienverbrauch während einer Übung. Achten Sie immer auf die Position der sich bewegenden Handgriffe, besonders wenn Sie diese nicht umfassen. Diese Handgriffe bewegen sich synchron mit den Pedalen, deswegen ziehen an den Handgriffen, wenn Sie mit den Füßen nach unten und hinten drücken. Geschwindigkeit wird auf dem Arc Trainer als Trittfrequenz in Schritten pro Minute gemessen. Die häufigsten Trittfrequenzen liegen zwischen 100 und 160 Schritten pro Minute, obwohl Benutzer während eines hoch intensiven Intervalls diesen Bereich regelmäßig überschreiten können.

3. Aufbau

Verpackungs- und Versandoptionen

BEACHTUNG: Für dieses Produkt gibt es zwei Verpackungs- und Versandoptionen: eine Kiste oder mehrere Versandkisten.

Bei beiden Optionen ist das Konsolenschweißteil für den Versand in horizontaler Position montiert.

Bei Optionen mit einer Versandkiste sind die Konsole, die Konsolenschweißnaht und die Kabel vollständig montiert. Befolgen Sie das vollständige Montageverfahren, überspringen Sie jedoch die Schritte zur Montage der Konsole.

Aufbauverfahren - Unterbau

Für diesen Vorgang sind zwei Personen erforderlich.

TIPP: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Aufbau des Geräts beginnen. Überprüfen Sie alle Teile sorgfältig. Im Falle von Schäden, sehen Sie im Abschnitt Kundendienst dieses Handbuchs nach, um die Teile ordnungsgemäß zurückzugeben, zu ersetzen oder erneut zu bestellen.

Die Wörter „links“ und „rechts“ werden entsprechend der Blickrichtung des Benutzers verwendet.

Stellen Sie sicher, dass die richtige Sendung geliefert wurde

1. Das Kartonetikett prüfen und sicherstellen, dass Modellnummer und Netzspannung (optional) der Bestellung entsprechen.
2. Überprüfen Sie, ob die Farbe mit Ihrer Bestellung übereinstimmt.

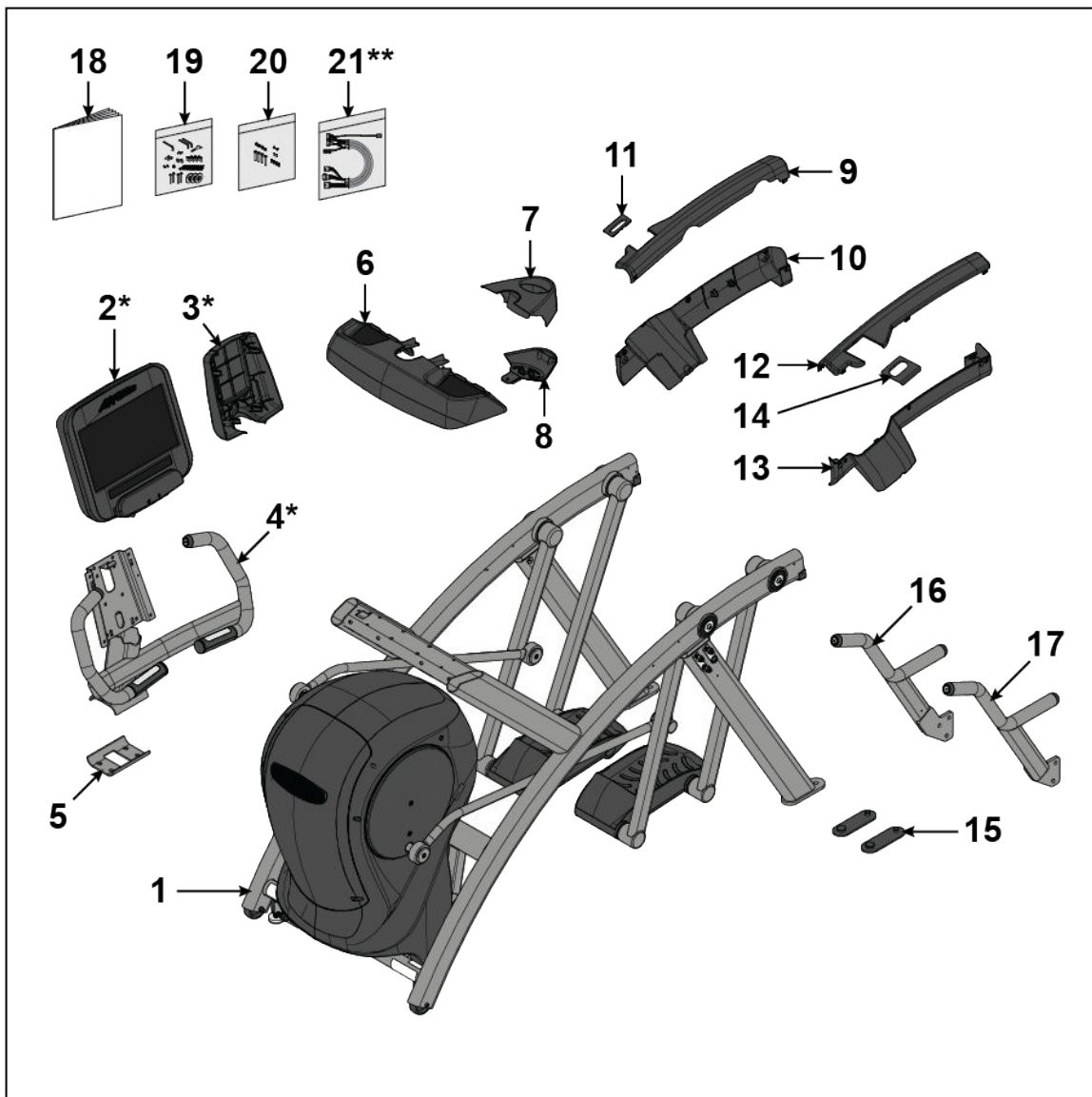
Überprüfen Sie, ob alle in der folgenden Liste aufgeführten Teile vorhanden sind

Komponenten

Element	Beschreibung	Anzahl
1	Basisbaugruppe	1
2*	Konsolenbaugruppe	1
3*	Abdeckung, Konsole hinten	1
4*	Schweißbaugruppe, Konsole	1
5	Halterung, untere	1
6	Basis, Zubehörablage	1
7	Abdeckung, oben, Zubehörablage	1
8	Abdeckung, unten, Zubehörablage	1
9	Abdeckung, hinten, oben, rechts	1
10	Abdeckung, hinten, unten, rechts	1
11	Dichtung, hinten, rechts	1
12	Abdeckung, hinten, oben, links	1
13	Abdeckung, hinten, unten, links	1
14	Dichtung, hinten, links	1
15	Fußpad	2
16	Seitengriff, rechts	1
17	Seitengriff, links	1
18	Montageanweisungen	1
19	Hardware-Paket 1	1
20	Hardware-Paket 2	1
21**	Kabelbaum	1

HINWEIS: *Konsole montiert in Einzelgehäuseoption.

BEACHTUNG: **Die Verkabelung variiert je nach Basis und Konsole und wird in der Einzelgehäuseoption montiert.



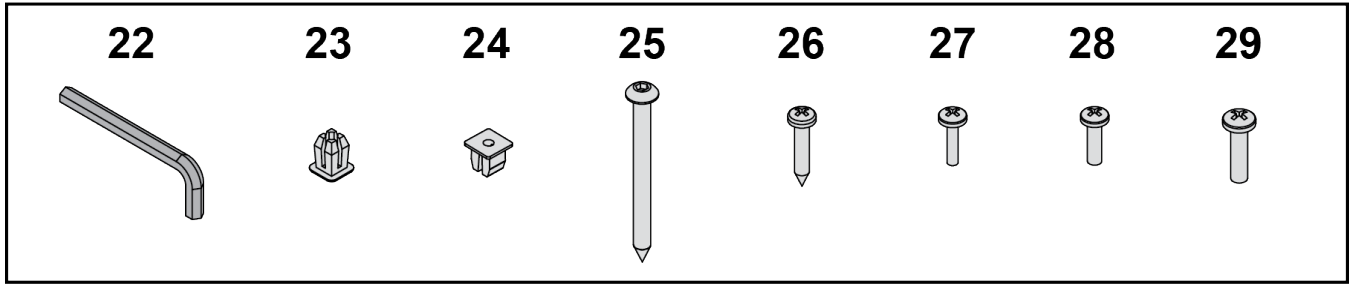
Befestigungselemente

Element	Beschreibung	Anzahl
22	7/32-Zoll-Innensechskantschlüssel	1
23	Durchführungstülle, Nylon, lang	1
24	Durchführungstülle, Nylon, kurz	7
25	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 10-12 x 2 Zoll	4
26	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, M4,2 x 0,7 x 19	7
27	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 6 x 0,50 Zoll	2
28	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 8-16 x 0,50 Zoll	3
29	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 10-24 x 0,75 Zoll	11
30	Innensechskantschraube, 0,375-16 x 2,5 Zoll	4
31	Kontermutter, 0,375-16 Nylon	4
32*	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, M5 x 0,8 x 14	5
33*	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, M4,2 x 0,7 x 19	2

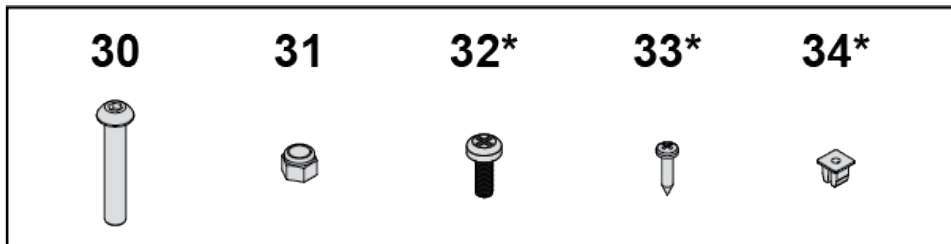
Element	Beschreibung	Anzahl
34*	Durchführungsstüle, Nylon, kurz	2

HINWEIS: *Konsole montiert in Einzelgehäuseoption.

Hardware-Paket 1



Hardware-Paket 2



Erforderliche Werkzeuge

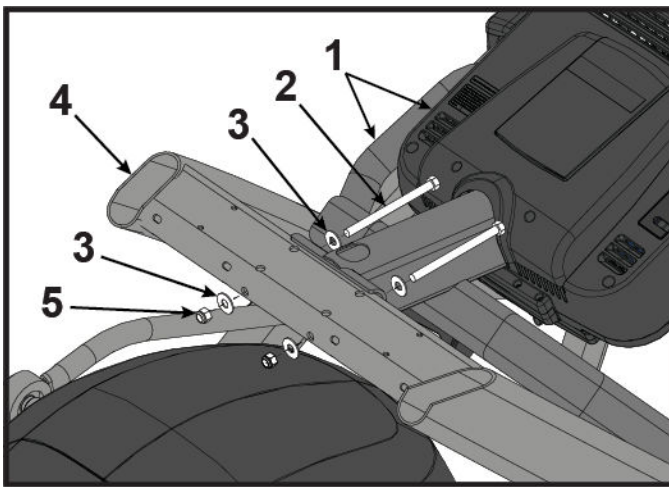
- Kreuzschlitzschraubendreher
- 7-mm-Innensechskantschlüssel
- 17-mm-Gabelschlüssel
- Kurzer Kreuzschlitzschraubendreher
- 7/32-Zoll-Innensechskantschlüssel
- 9/16-Zoll-Gabelschlüssel
- 6-mm-Innensechskantschlüssel

Das Gerät heben und verschieben

1. Schlüsselschrauben und Versandstützen entfernen. Verpackungsmaterial noch auf den Gestängearmen angebracht lassen. Das schützt die Lackierung vor Kratzern beim Aufbau.
2. Halten Sie die hinteren Abstellstützen fest und heben Sie das Gerät mit je einer Person auf jeder Seite an.
3. Heben Sie die hinteren Abstellstützen an, sodass die vorderen Transporträder über den Boden rollen können.
Wenden Sie die korrekte Hebemethode an.
4. Schieben Sie das Gerät zur vorgesehenen Stelle.
5. Senken Sie die hinteren Abstellstützen.

Montieren Sie die Konsolen-Schweißbaugruppe

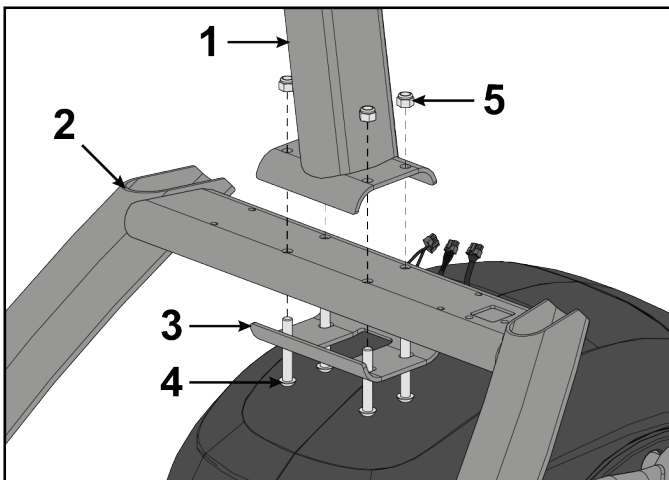
1. Entfernen Sie die Sicherungsmuttern und Unterlegscheiben von den Schrauben mit zwei 9/16-Zoll-Gabelschlüsseln, mit denen die Konsolen-Schweißbaugruppe am Rahmen befestigt ist.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsolenbaugruppe	1
2	Bolzen	2
3	Unterlegscheiben	2
4	Rahmen	1
5	Kontermuttern	2

HINWEIS: Einzelne Box-Option mit vormontierter Konsole abgebildet.

2. Halten Sie die Konsolen-Schweißbaugruppe fest und entfernen Sie die beiden Schrauben und Unterlegscheiben aus dem Rahmen. Entsorgen Sie die Schrauben, Unterlegscheiben und Sicherungsmuttern, diese werden nur für den Transport verwendet.
3. Bringen Sie die Konsolen-Schweißbaugruppe auf dem Rahmen in Position.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schweißbaugruppe, Konsole	1
2	Rahmen	1
3	Halterung, untere	1
4	Innensechskantschraube, 0,375-16 x 2,5 Zoll	4
5	Kontermutter, 0,375-16 Nylon	4

4. Stecken Sie (von unten) die untere Halterung sowie vier Schraubbolzen in den Rahmen und die Konsolen-Schweißbaugruppe.

5. Schrauben Sie vier Klemmmuttern per Hand auf die Schrauben.
6. Ziehen Sie die vier Schrauben und Klemmmuttern mit einem 7/32-Zoll-Innensechskantschlüssel und einem 9/16-Zoll-Gabelschlüssel fest.

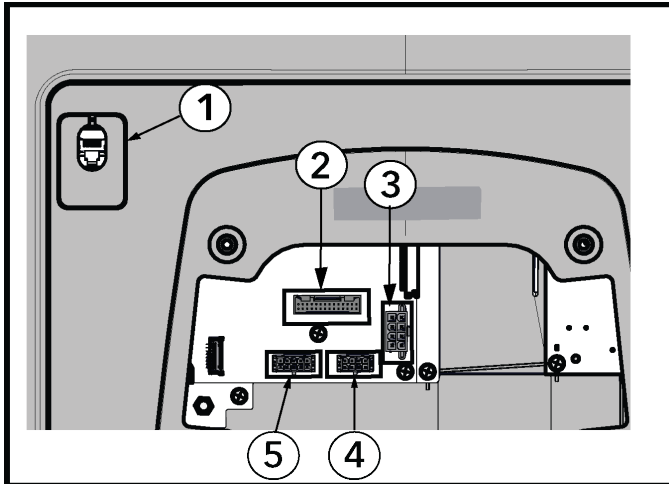
Hinweis zur Einzelgehäuseoption

Überspringen Sie die Konsolenschritte und setzen Sie die Montage bei [Montieren Sie die Basis der Zubehörablage](#) Schritt fort.

Kabelverbindungen Sockel zu Konsole

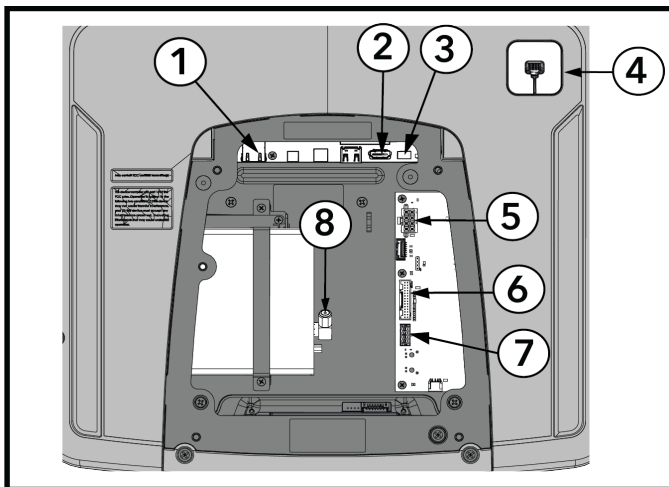
Stecken Sie die Konsolenkabel in die Konsole.

Integrity SL Konsole



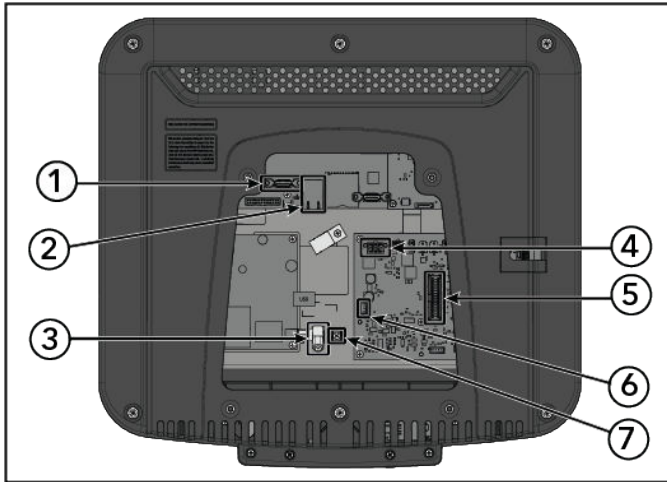
Element	Beschreibung	Anzahl
1	CSAFE	1
2	Basisshalter, Lifepulse	1
3	Basisstromversorgung	1
4	Basis-Kommunikation	1
5	TV-Gerät (optional)	1

Discover SE4 Konsole



Element	Beschreibung
1	Ethernet
2	STB HDMI
3	STB IR
4	CSAFE
5	Basisstromversorgung
6	Base Signal (Lifepulse, Sockelschalter)
7	Basis-Kommunikation
8	RF-Koaxialkabel

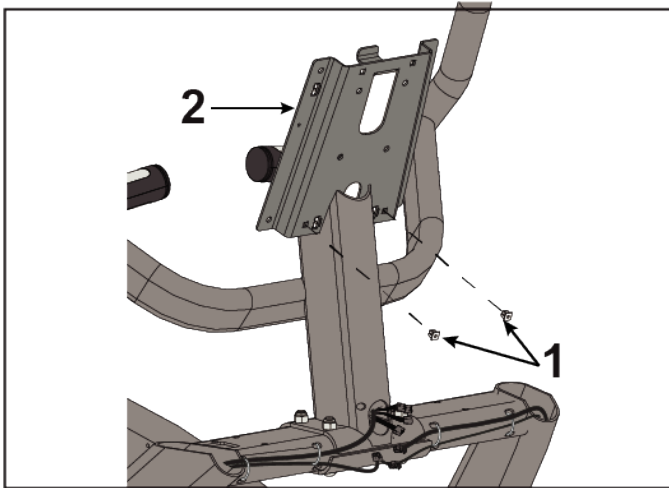
Discover SE3HD / ST Konsolen



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kabel, HDMI	1
2	Kabel, Ethernet	1
3	Kabel, Koaxialkabel	1
4	Kabel, externe Stromversorgung	1
5	Kabel, PCB zur Konsolenstromversorgung	1
6	Kabel, IR	1
7	Erdungskabel	1

Die Konsole und die hintere Konsolenabdeckung befestigen- Integrity SL

1. Setzen Sie die Durchführungstüllen in die Konsolen-Schweißbaugruppe ein.

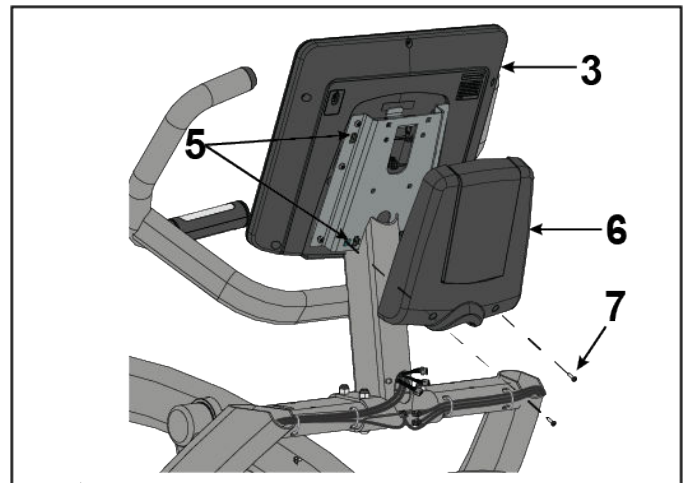
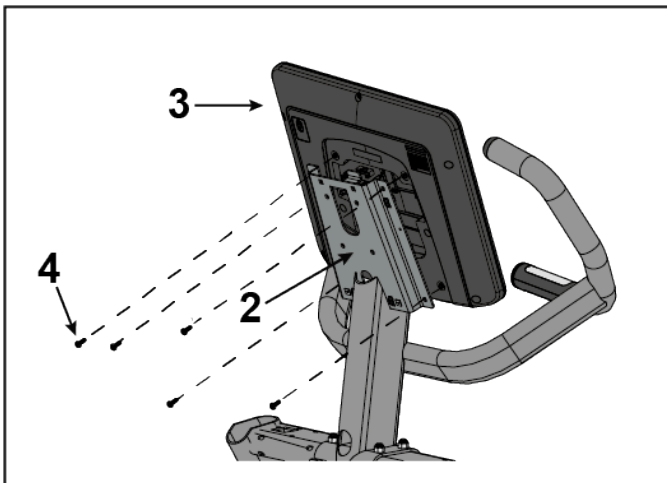


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Durchführungstülle, Nylon, kurz	2
2	Schweißbaugruppe, Konsole	1

2. Bringen Sie die Konsole an. Drücken Sie die rückseitige Abdeckung in die Federzungenlöcher der Konsole-Schweißbaugruppe. Sichern Sie die hintere Abdeckung an der Konsole-Schweißbaugruppe.

HINWEIS: Klemmen Sie die Kabel nicht ein, wenn Sie die Konsole absenken.

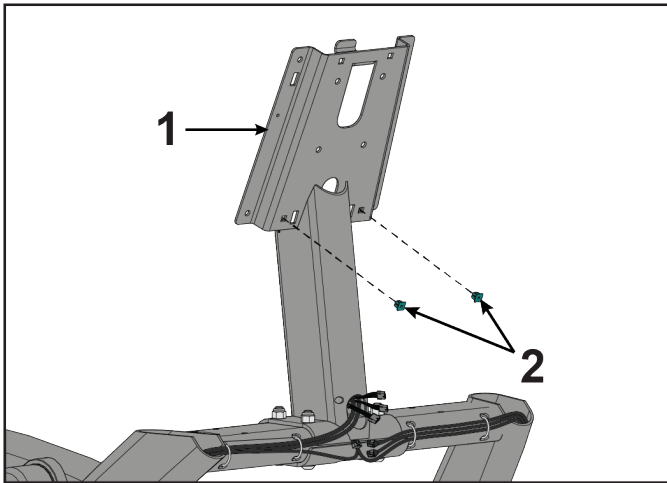
Integrity SL



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Durchführungstülle, Nylon, kurz	2
2	Schweißbaugruppe, Konsole	1
3	Konsole	1
4	M5 x 14 Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben	5
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	
5	Federzungenlöcher	4
6	Abdeckung, Konsole hinten	1
7	M4,2 X 19 Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben	2
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	

Die Konsole und die hintere Konsolenabdeckung befestigen - Discover SE4

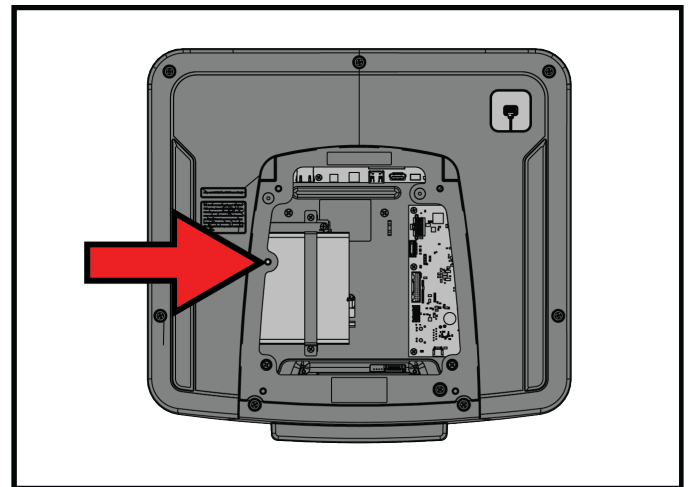
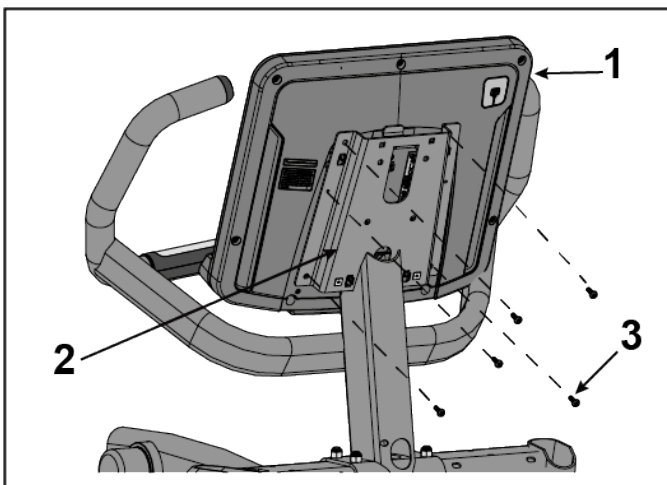
1. Setzen Sie die Durchführungstüllen in die Konsolen-Schweißbaugruppe ein.




Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schweißbaugruppe, Konsole	1
2	Durchführungstülle, Nylon, kurz	2

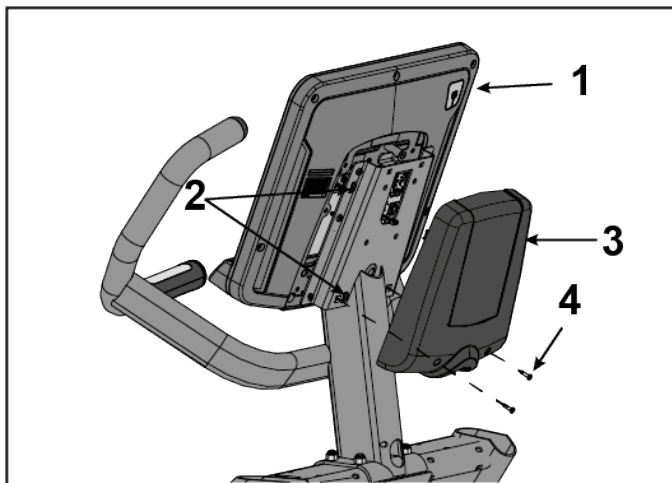
2. Bringen Sie die Konsole in die richtige Position auf der Konsolen-Schweißbaugruppe.


HINWEIS: Klemmen Sie die Kabel nicht ein, wenn Sie die Konsole absenken.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsolenbaugruppe	1
2	Schweißbaugruppe, Konsole	1
3	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, M5 x 0,8 x 14	5
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	

3. Drücken Sie die rückseitige Abdeckung in die Federzungenlöcher der Konsolenbaugruppe.

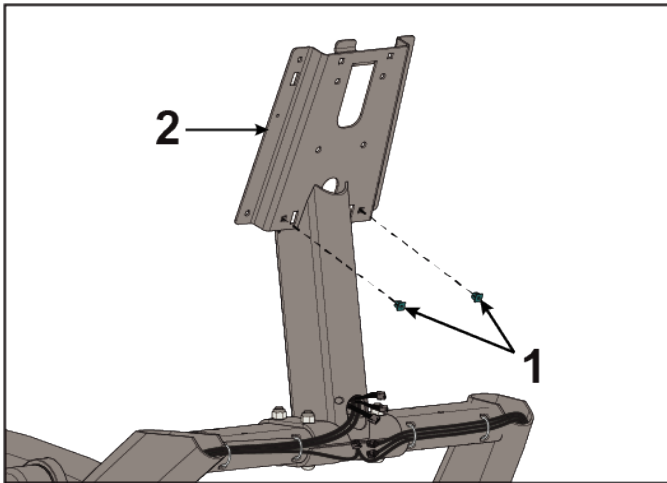


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsolenbaugruppe	1
2	Federzungenlöcher	4
3	Abdeckung, Konsole hinten	1
4	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, M4,2 x 0,7 x 19	2
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	

4. Ziehen Sie die Schrauben zur Befestigung der hinteren Abdeckung an der Konsolenbaugruppe mit einem Kreuzschlitzschraubendreher fest.

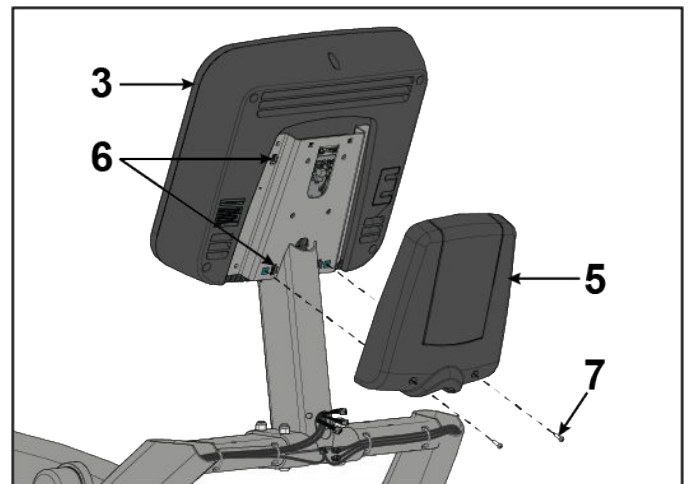
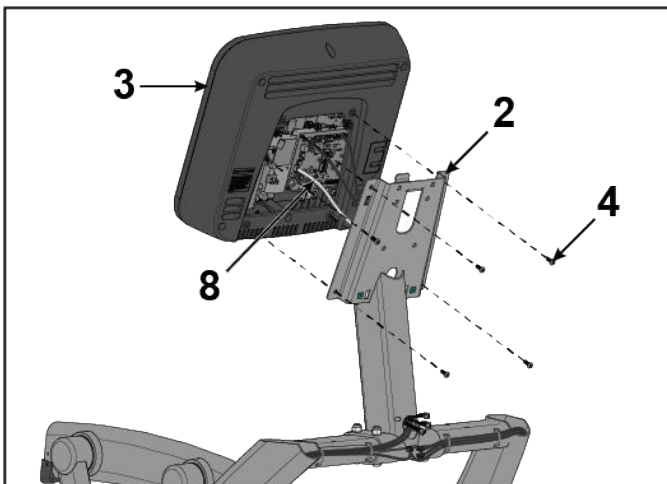
Die Konsole und die hintere Konsolenabdeckung befestigen - Discover SE3HD / ST

1. Setzen Sie die Durchführungstüllen in die Konsolen-Schweißbaugruppe ein.





Element	Beschreibung	Anzahl
1	Durchführungstülle, Nylon, kurz	2
2	Schweißbaugruppe, Konsole	1

2. Bringen Sie die Schrauben mit einem Kreuzschlitzschraubendreher an, um die Konsole an der Konsolenschweißnaht zu befestigen. Drücken Sie die rückseitige Abdeckung in die Federzungenlöcher des Konsolen-Schweißbaugruppes. Sichern Sie die hintere Abdeckung an der Konsolen-Schweißbaugruppe.



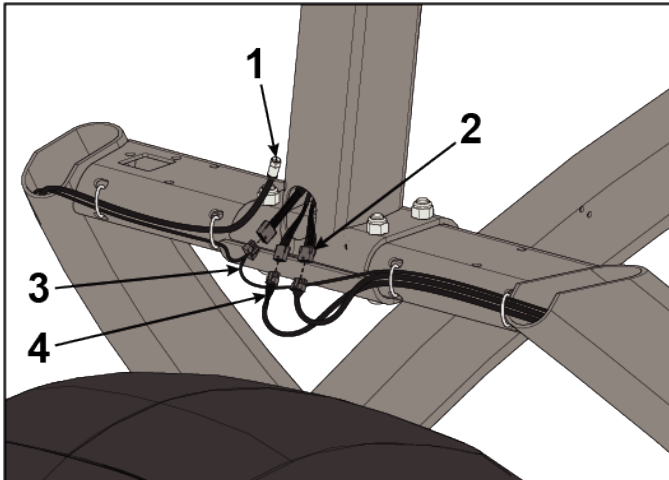
HINWEIS: Das Erdungskabel ist mit der Konsolen-Schweißbaugruppe verbunden. Stecken Sie es in die Konsole.

Element	Beschreibung	Anzahl
1	Durchführungstülle, Nylon, kurz	2
2	Schweißbaugruppe, Konsole	1
3	Konsole	1
4	M5 x 14 Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben	5
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	
5	Abdeckung, Konsole hinten	4
6	Federzungenlöcher	2
7	M4,2 x 19 Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben	
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	
8	Erdungskabel	1

Installieren Sie die Konsolenkabel an der Basis (Basisverkabelung)

Das Verfahren wird in der Basisverkabelungsoption angewendet.

1. Schließen Sie das obere Anzeigenkabel an das untere Anzeigenkabel an.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kabel, Koaxialkabel (zuvor zur Konsole geführt)	1
2	Kabel, Konsole zur Basisstromversorgung	1
3	Kabel, Herzfrequenz und Tastaturschalter	1
4	Kabel, Basissignal	1

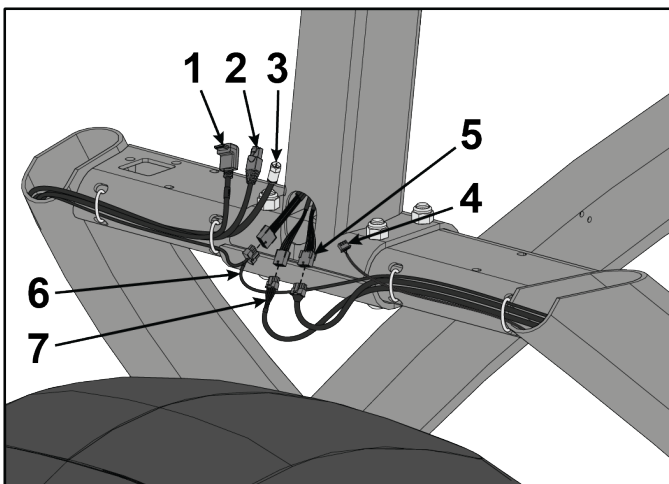
2. Schließen Sie das obere Herzfrequenzkabel an das untere Herzfrequenzkabel an.
3. Stecken Sie die Kabelstecker des Konsolenstromversorgungskabels ineinander.

HINWEIS: Die Konsolenstromversorgungskabel müssen zuletzt angeschlossen werden.

Installieren Sie die Konsolenkabel im Unterteil (erweiterte Verkabelung)

Dieses Verfahren wird in der erweiterten Verkabelungsoption angewendet.

1. Schließen Sie das obere Anzeigenkabel an das untere Anzeigenkabel an.



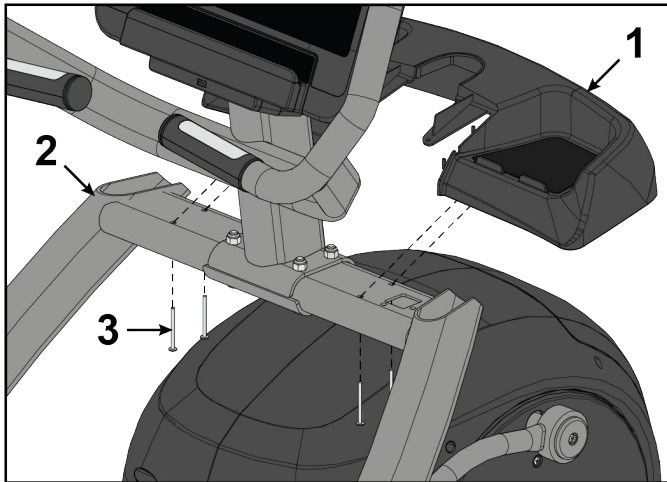
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kabel, HDMI (zuvor zur Konsole geführt)	1
2	Kabel, Ethernet (zuvor zur Konsole geführt)	1
3	Kabel, Koax (zuvor zur Konsole geführt)	1
4	Kabel, IR (zuvor zur Konsole geführt)	1
5	Kabel, Konsole zu Unterteilstromversorgung	1
6	Kabel, Herzfrequenz und Tastaturschalter	1
7	Kabel, Basissignal	1

2. Schließen Sie das obere Herzfrequenzkabel an das untere Herzfrequenzkabel an.
3. Stecken Sie die Kabelstecker des Konsolenstromversorgungskabels ineinander.

HINWEIS: Konsolenstromversorgungskabel müssen zuletzt angeschlossen werden.

Montieren Sie die Basis der Zubehörablage

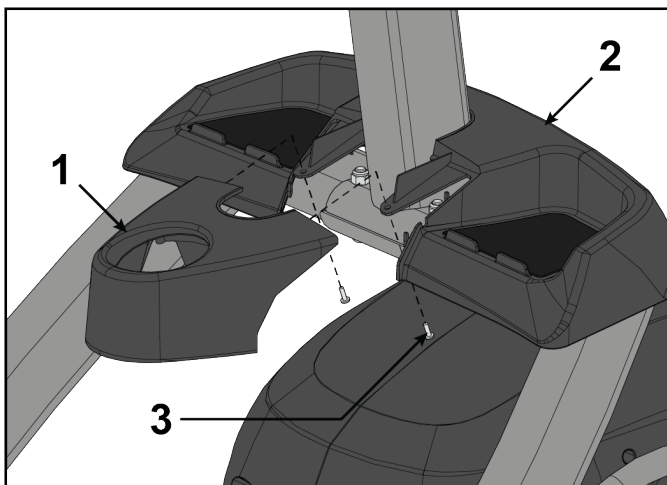
Montieren Sie vier Schrauben, die die Basis der Zubehörablage am Rahmen befestigen, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Zubehörablage-Basis	1
2	Rahmen	1
3	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 10-12 x 2"	4

Montieren Sie das Oberteil der Zubehörablage

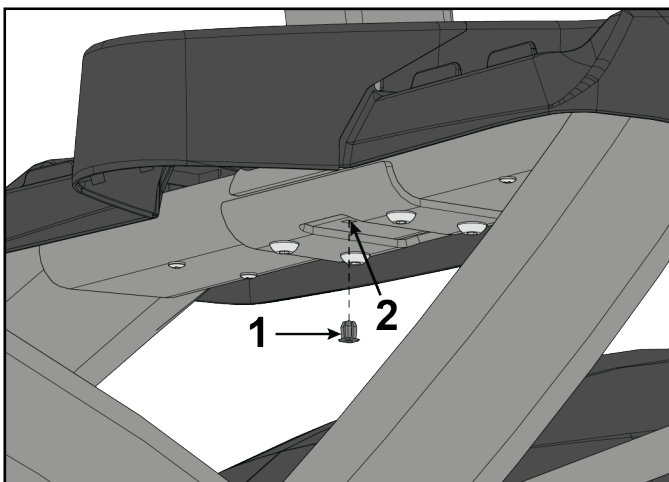
Befestigen Sie das Oberteil der Zubehörablage mit Schrauben an der Basis der Zubehörablage, benutzen Sie hierzu einen kurzen Kreuzschlitzschraubendreher.



Element	Beschreibung	Anzahl.
1	Zubehörablage-Oberteil	1
2	Zubehörablage-Basis	1
3	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 8-16 x 0,50"	2

Montieren Sie das Unterteil der Zubehörablage

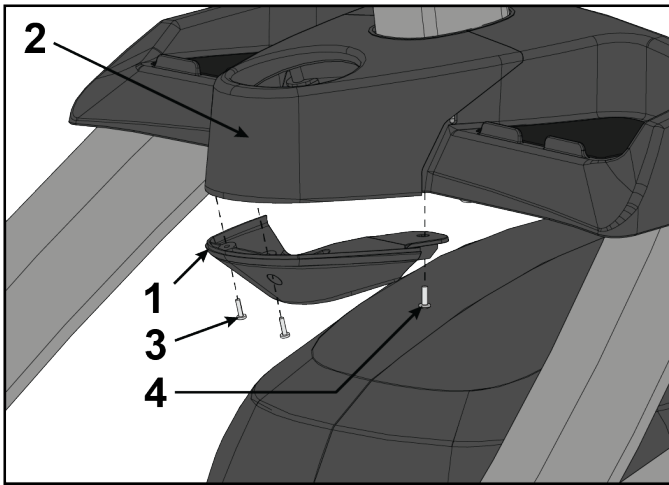
1. Schutzmanschette am Rahmen montieren.



Element	Beschreibung	Anzahl.
1	Durchführungstülle, Nylon, lang	1
2	Rahmen	1

2. Das Unterteil der Zubehörablage mit Schrauben und einem Kreuzschlitz-Schraubendreher am Oberteil der Zubehörablage festziehen.

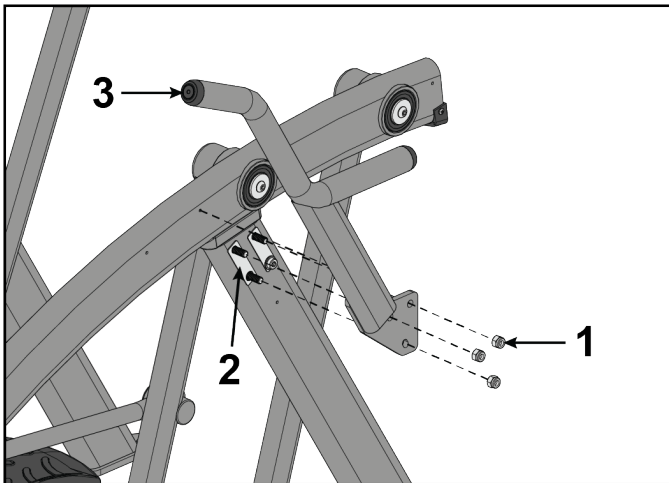
- Montieren Sie eine Schraube, die das Unterteil der Zubehörablage am Rahmen befestigt, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Zubehörablage-Unterteil	1
2	Zubehörablage-Oberteil	1
3	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 6 x 0,50"	2
4	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 8-16 x 0,50"	1

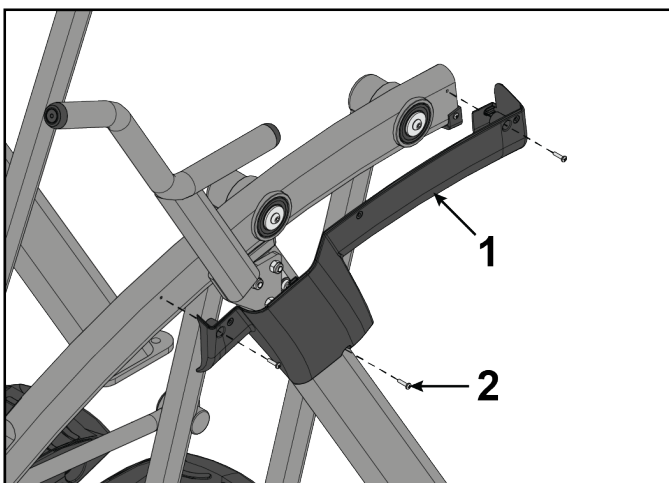
Seitengriffe anbringen

- Entfernen Sie die drei Kontermuttern vom Stützbein mit einem 17-mm-Gabelschlüssel und einem 6-mm-Innensechskantschlüssel. Lassen Sie die beiden Abstandshalter an ihrem Platz.



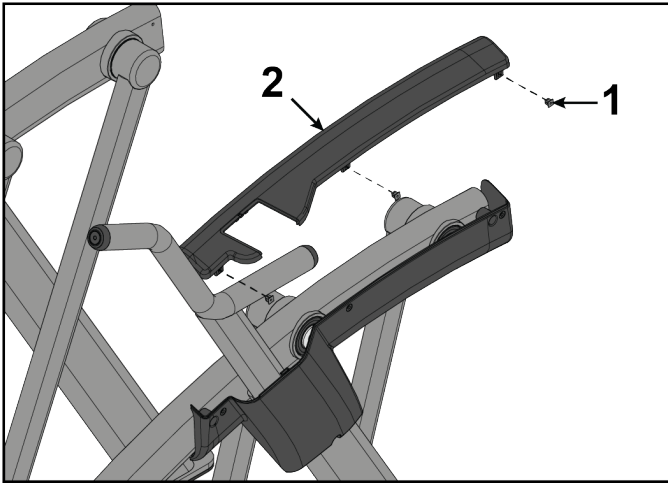
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kontermutter, M10 x 1,50	3
2	Distanzbuchse	2
3	Seitengriff, links	1

- Den linken Seitengriff und die drei Kontermuttern mit einem 17-mm-Gabelschlüssel und einem 6-mm-Innensechskantschlüssel festziehen. Stellen Sie sicher, dass der obere Rollstift in die Rahmenöffnung eintritt.
- Montieren Sie die Schrauben, die die linke untere hintere Abdeckung am Rahmen befestigen, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher.



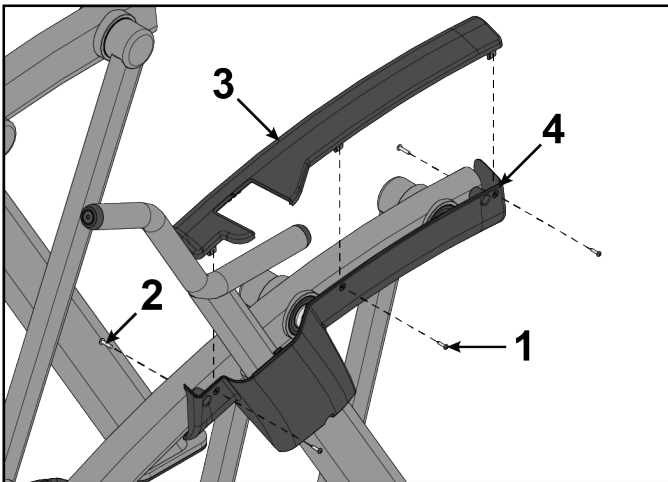
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Abdeckung, hinten, unten, links	1
2	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 10-24 x 0,75 Zoll	3

4. Montieren Sie die Durchführungshülsen an der linken oberen, hinteren Abdeckung.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Durchführungsstülpe, Nylon, kurz	3
2	Abdeckung, hinten, oben, links	1

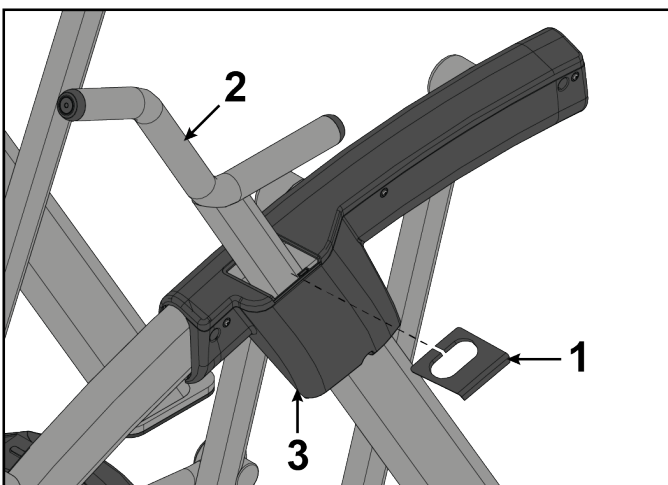
5. Montieren Sie die Schrauben in die Durchführungshülsen, um die linke untere hintere Abdeckung an der linken oberen hinteren Abdeckung zu befestigen. Verwenden Sie dazu einen Kreuzschlitzschraubendreher.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, M4,2 x 0,7 x 19	3
2	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 10-24 x 0,75 Zoll	2
3	Abdeckung, hinten, oben, links	1
4	Abdeckung, hinten, unten, links	1

6. Montieren Sie die Schrauben, die die linke obere hintere Abdeckung am Rahmen befestigen, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher.

7. Öffnen Sie die Dichtung und montieren Sie sie um den linken Seitenhandgriff. Drücken Sie die Dichtung auf die linke untere hintere Abdeckung.

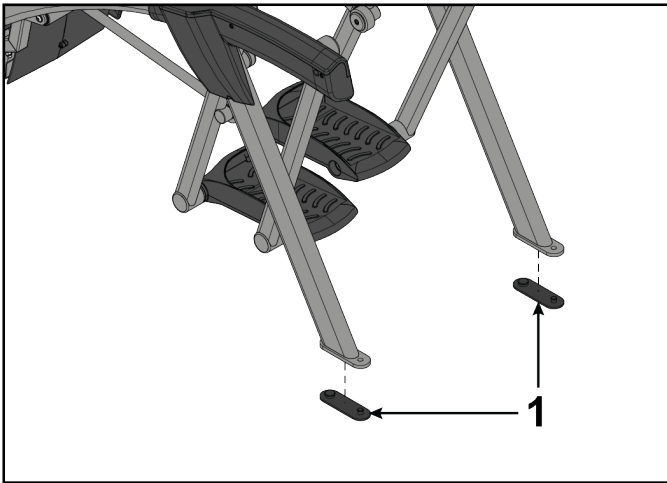


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Dichtung	1
2	Seitengriff, links	1
3	Abdeckung, hinten, unten, links	1

8. Wiederholen Sie die Schritte 1-7 für die rechte Seite.

Installation der Fußpads

Eine Person hebt das Gerät an, während eine zweite ein Fußpad unter jeden der zwei hinteren Füße platziert.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Fußpads	2

HINWEIS: Um Wackeln zu vermeiden müssen Fußpads installiert werden.

Visuelle Überprüfung des Geräts

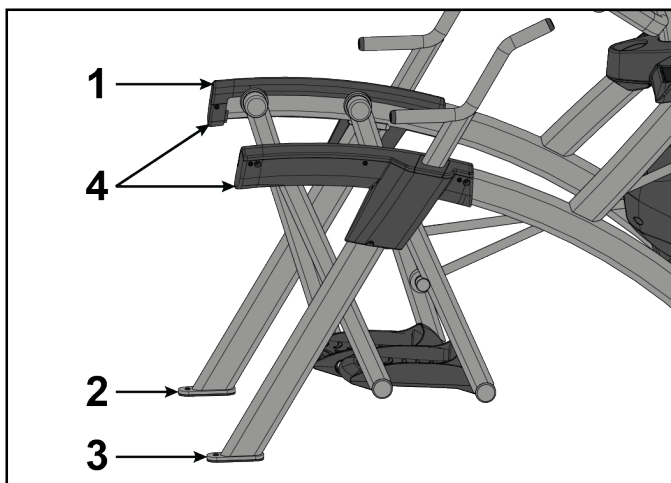
1. Verpackungsmaterial vom Gerät entfernen.
2. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig und korrekt zusammengebaut wurde.

Gerät waagrecht ausrichten

Dieser Vorgang nivelliert das Gerät, indem das Gewicht auf den hinteren Füßen gleichmäßig eingestellt wird. Das Nivellieren des Geräts verhindert ein Schaukeln während des Gebrauchs.

HINWEIS: Links und rechts beziehen sich auf die Perspektive des Trainierenden während des Gebrauchs.

1. Stellen Sie sicher, dass die Pedale zum völligen Stillstand gekommen sind.
2. Greifen Sie eine der hinteren Abdeckungen und heben den hinteren Fuß langsam vom Boden ab. Senken Sie den hinteren Fuß auf den Boden ab.



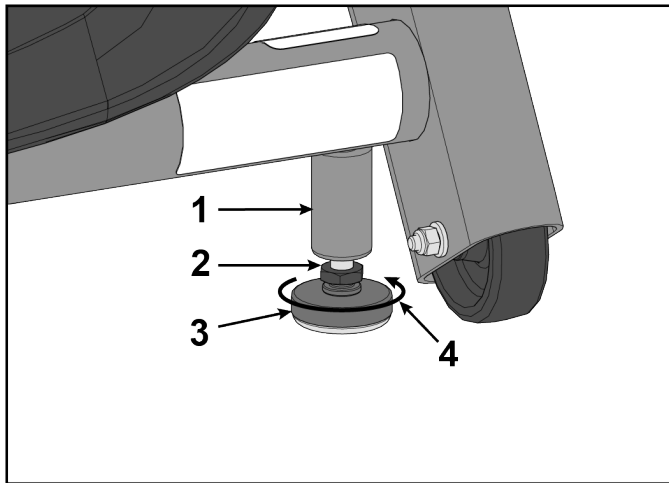
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Hintere Abdeckung	2
2	Linker hinterer Fuß	1
3	Rechter hinterer Fuß	1
4	Hier anheben	

- Greifen Sie die andere hintere Abdeckung und heben den hinteren Fuß langsam vom Boden ab. Senken Sie den hinteren Fuß auf den Boden ab.

HINWEIS: Beachten Sie, falls sich einer der beiden hinteren Füße leichter als der andere abheben lässt.

Wenn sich beide hinteren Füße gleichmäßig vom Boden abheben lassen, sichern Sie die Kontermuttern beider Nivellierfüße mit einem 17-mm-Gabelschlüssel an der Rahmenstange. Das Gerät ist nun waagrecht ausgerichtet.

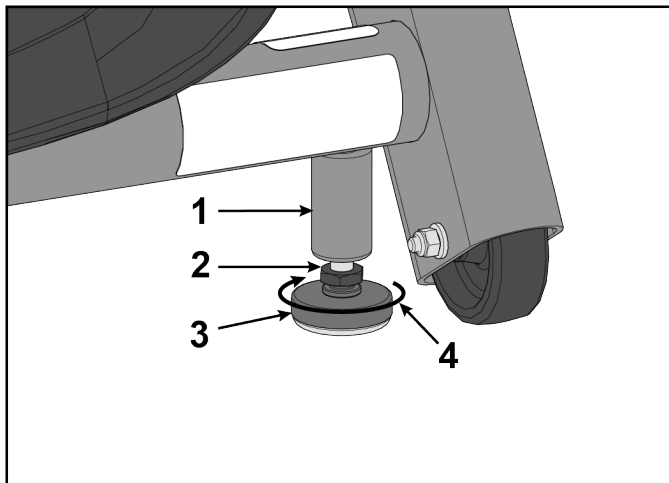
Linker Nivellierfuß dargestellt



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rahmenstange	1
2	Kontermutter	1
3	Nivellierfuß	1
4	Zum Sichern gegen den Uhrzeigersinn drehen	

- Passen Sie das Gewicht der hinteren Füße mit einem 17-mm-Gabelschlüssel an.
 - Wenn der **linke** Hinterfuß sich leichter hochhebt, stellen Sie den **rechten** Nivellierfuß nach unten ein.
 - Wenn der **rechte** hintere Fuß sich leichter hochhebt, stellen Sie den **linken** Nivellierfuß nach unten ein.

Linker Nivellierfuß dargestellt



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rahmenstange	1
2	Mutter des Nivellierfußes	1
3	Nivellierfuß	1
4	Zum Einstellen des Nivellierfußes nach unten im Uhrzeigersinn drehen	

- Prüfen Sie das Gerät erneut auf ungleiche Gewichtsverteilung auf den hinteren Füßen. Stellen Sie die Nivellierfüße so ein, bis sich jeder hintere Fuß mit derselben Kraft anheben lässt.
- Sichern Sie die Gegenmuttern mit einem 17-mm-Gabelschlüssel. Das Gerät ist nun waagrecht ausgerichtet.

Aufbauverfahren - gesamtes Gehäuse

Für diesen Vorgang sind zwei Personen erforderlich.

TIPP: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Aufbau des Geräts beginnen. Überprüfen Sie alle Teile sorgfältig. Im Falle von Schäden, sehen Sie im Abschnitt Kundendienst dieses Handbuchs nach, um die Teile ordnungsgemäß zurückzugeben, zu ersetzen oder erneut zu bestellen.

Die Wörter „links“ und „rechts“ werden entsprechend der Blickrichtung des Benutzers verwendet.

Stellen Sie sicher, dass die richtige Sendung geliefert wurde

1. Das Kartonetikett prüfen und sicherstellen, dass Modellnummer und Netzspannung (optional) der Bestellung entsprechen.
2. Überprüfen Sie, ob die Farbe mit Ihrer Bestellung übereinstimmt.

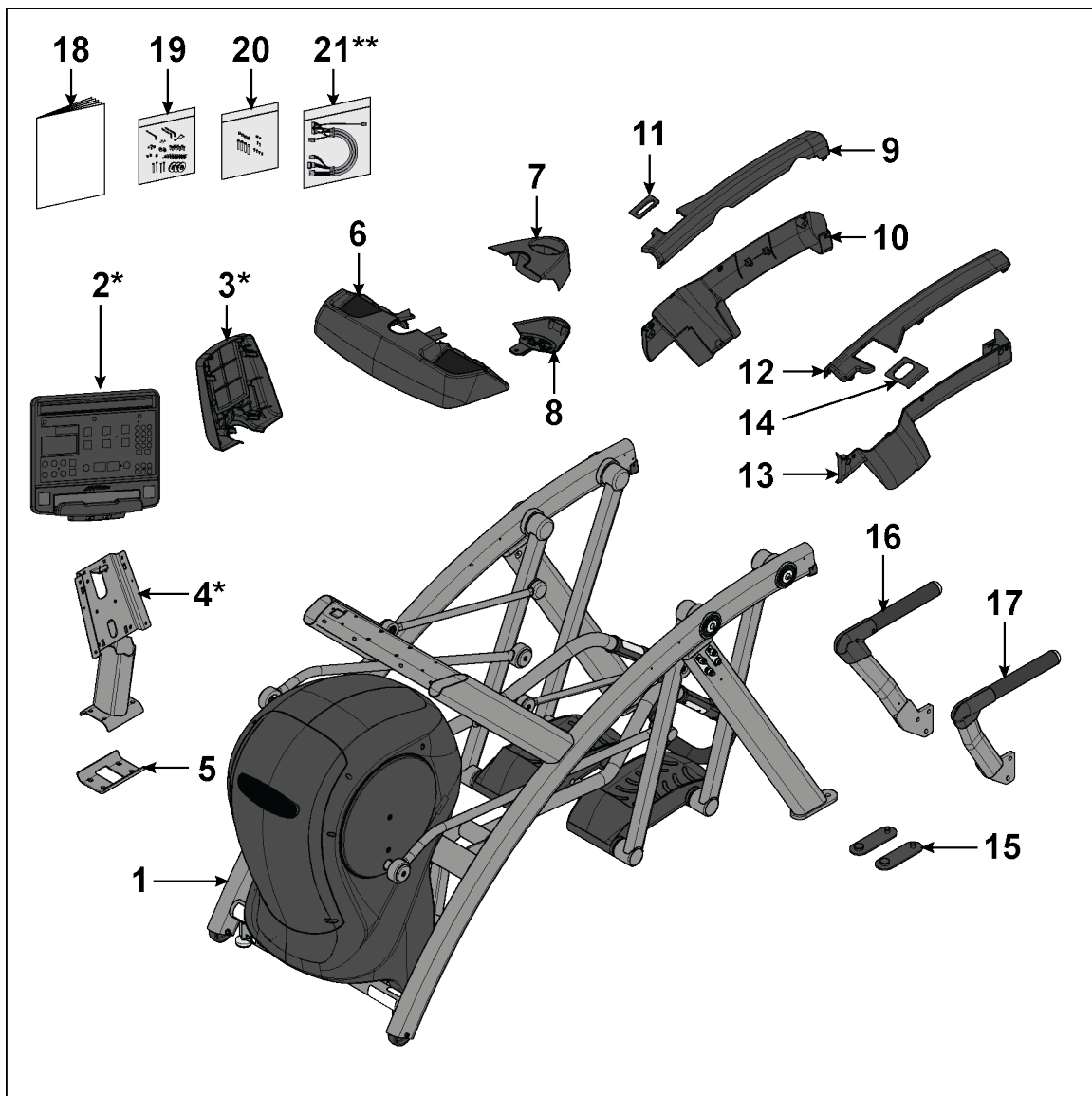
Überprüfen Sie, ob alle in der folgenden Liste aufgeführten Teile vorhanden sind

Komponenten

Element	Beschreibung	Anzahl
1	Basisbaugruppe	1
2*	Konsolenbaugruppe	1
3*	Abdeckung, Konsole hinten	1
4*	Schweißbaugruppe, Konsole	1
5	Halterung, untere	1
6	Basis, Zubehörablage	1
7	Abdeckung, oben, Zubehörablage	1
8	Abdeckung, unten, Zubehörablage	1
9	Abdeckung, hinten, oben, rechts	1
10	Abdeckung, hinten, unten, rechts	1
11	Dichtung, hinten, rechts	1
12	Abdeckung, hinten, oben, links	1
13	Abdeckung, hinten, unten, links	1
14	Dichtung, hinten, links	1
15	Fußpad	2
16	Seitengriff, rechts	1
17	Seitengriff, links	1
18	Montageanweisungen	1
19	Hardware-Paket 1	1
20	Hardware-Paket 2	1
21**	Kabelbaum	1

HINWEIS: *Konsole montiert in Einzelgehäuseoption.

BEACHTUNG: **Die Verkabelung variiert je nach Basis und Konsole und wird in der Einzelgehäuseoption montiert.



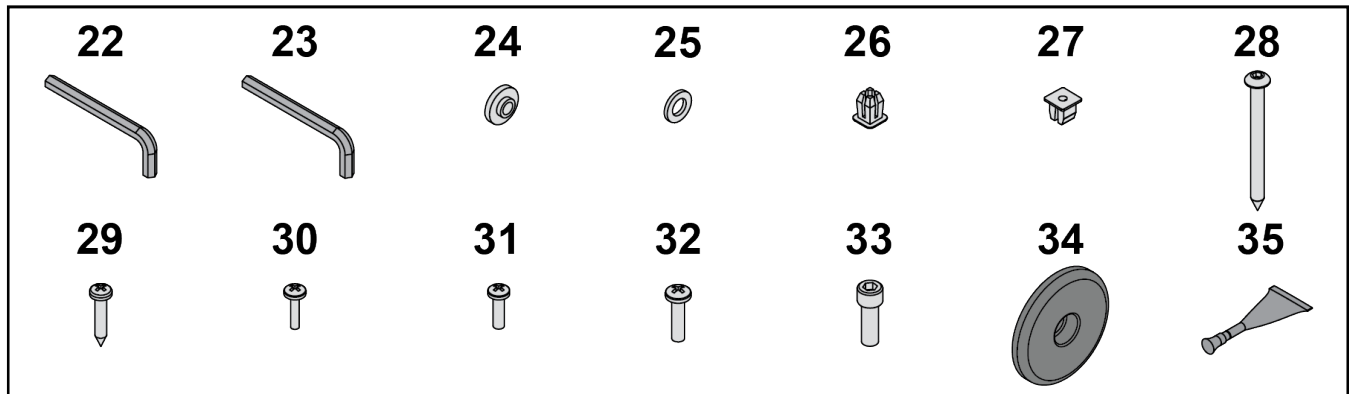
Befestigungselemente

Element	Beschreibung	Anzahl
22	3/16-Zoll-Innensechskantschlüssel	1
23	7/32-Zoll-Innensechskantschlüssel	2
24	Flanschabstandhalter	2
25	Flache Unterlegscheibe, 7,14 mm ID × 12,7 mm AD × 1,57 mm Dicke	2
26	Durchführungstülle, Nylon, lang	1
27	Durchführungstülle, Nylon, kurz	7
28	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 10-12 x 2 Zoll	4
29	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, M4,2 x 0,7 x 19	7
30	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 6 x 0,50 Zoll	2
31	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 8-16 x 0,50 Zoll	3
32	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 10-24 x 0,75 Zoll	11
33	Innensechskantschraube, 0,250-20 UNC-3A SS	2
34	Gestängekappe 2,00 AD (1 extra)	3
35	Loctite #242	1

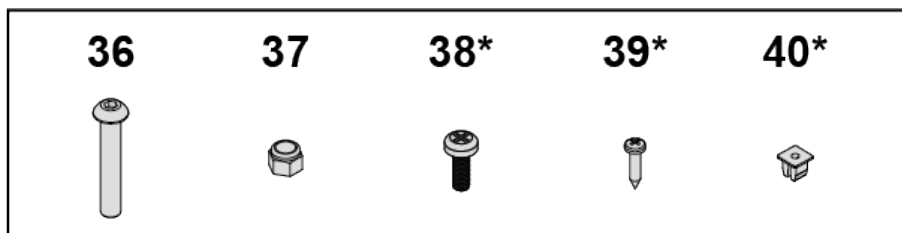
Element	Beschreibung	Anzahl
36	Innensechskantschraube, 0,375-16 x 2,5 Zoll	4
37	Kontermutter, 0,375-16 Nylon	4
38*	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, M5 x 0,8 x 14	5
39*	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, M4,2 x 0,7 x 19	2
40*	Durchführungstülle, Nylon, kurz	2

HINWEIS: *Konsole montiert in Einzelgehäuseoption.

Hardware-Paket 1



Hardware-Paket 2



Erforderliche Werkzeuge

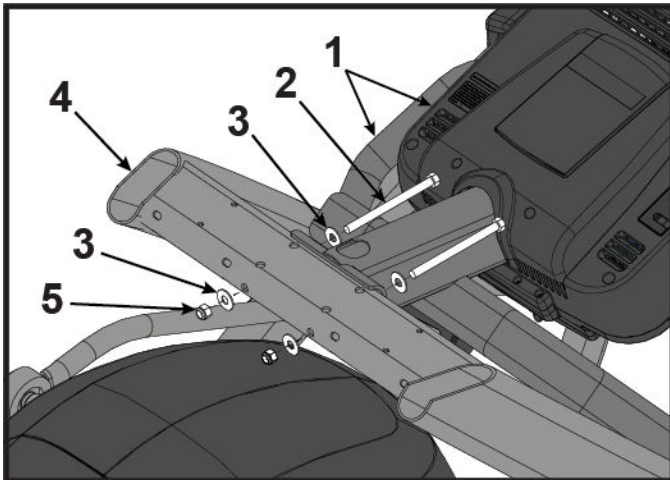
- Kreuzschlitzschraubendreher
- Kurzer Kreuzschlitzschraubendreher
- 6-mm-Innensechskantschlüssel
- 7-mm-Innensechskantschlüssel
- 3/16-Zoll-Innensechskantschlüssel
- 7/32-Zoll-Innensechskantschlüssel (x2)
- 17-mm-Gabelschlüssel
- 9/16-Zoll-Gabelschlüssel

Das Gerät heben und verschieben

1. Schlüsselschrauben und Versandstützen entfernen. Verpackungsmaterial noch auf den Gestängearmen angebracht lassen. Das schützt die Lackierung vor Kratzern beim Aufbau.
2. Halten Sie die hinteren Abstellstützen fest und heben Sie das Gerät mit je einer Person auf jeder Seite an.
3. Heben Sie die hinteren Abstellstützen an, sodass die vorderen Transporträder über den Boden rollen können.
Wenden Sie die korrekte Hebemethode an.
4. Schieben Sie das Gerät zur vorgesehenen Stelle.
5. Senken Sie hinteren Abstellstützen.

Montieren Sie die Konsolen-Schweißbaugruppe

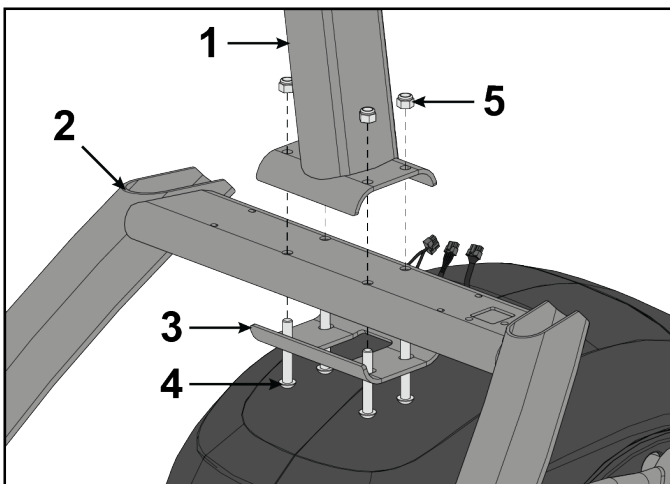
1. Entfernen Sie die Sicherungsmuttern und Unterlegscheiben von den Schrauben mit zwei 9/16-Zoll-Gabelschlüsseln, mit denen die Konsolen-Schweißbaugruppe am Rahmen befestigt ist.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsolenbaugruppe	1
2	Bolzen	2
3	Unterlegscheiben	2
4	Rahmen	1
5	Kontermuttern	2

HINWEIS: Einzelne Box-Option mit vormontierter Konsole abgebildet.

2. Halten Sie die Konsolen-Schweißbaugruppe fest und entfernen Sie die beiden Schrauben und Unterlegscheiben aus dem Rahmen. Entsorgen Sie die Schrauben, Unterlegscheiben und Sicherungsmuttern, diese werden nur für den Transport verwendet.
3. Bringen Sie die Konsolen-Schweißbaugruppe auf dem Rahmen in Position.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schweißbaugruppe, Konsole	1
2	Rahmen	1
3	Halterung, untere	1
4	Innensechskantschraube, 0,375-16 x 2,5 Zoll	4
5	Kontermutter, 0,375-16 Nylon	4

4. Stecken Sie (von unten) die untere Halterung sowie vier Schraubbolzen in den Rahmen und die Konsolen-Schweißbaugruppe.
5. Schrauben Sie vier Klemmmuttern per Hand auf die Schrauben.
6. Ziehen Sie die vier Schrauben und Klemmmuttern mit einem 7/32-Zoll-Innensechskantschlüssel und einem 9/16-Zoll-Gabelschlüssel fest.

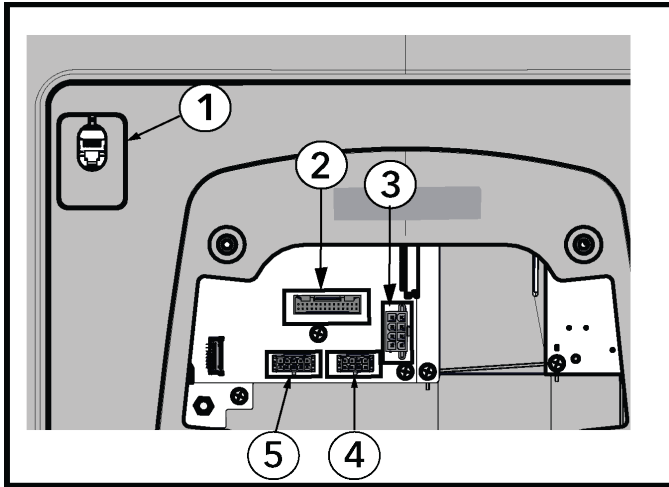
Hinweis zur Einzelgehäuseoption

Überspringen Sie die Konsolenschritte und setzen Sie die Montage bei [Montieren Sie die Basis der Zubehörablage](#) Schritt fort.

Kabelverbindungen Sockel zu Konsole

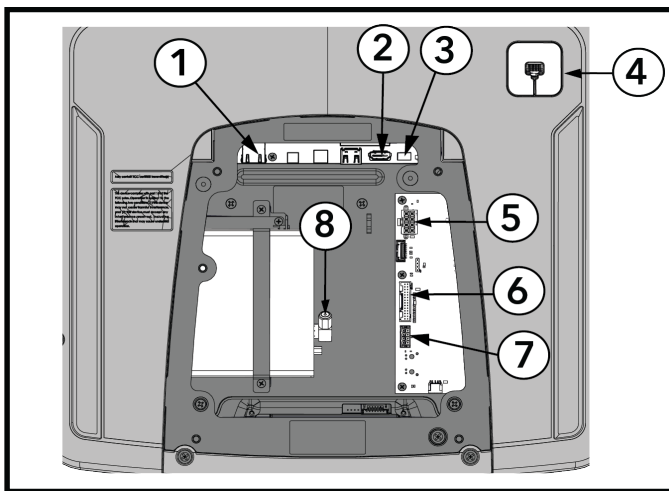
Stecken Sie die Konsolenkabel in die Konsole.

Integrity SL Konsole



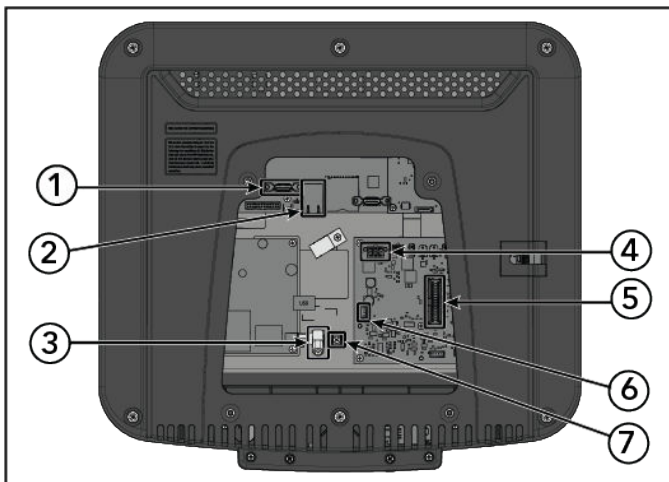
Element	Beschreibung	Anzahl
1	CSAFE	1
2	Basisschalter, Lifepulse	1
3	Basisstromversorgung	1
4	Basis-Kommunikation	1
5	TV-Gerät (optional)	1

Discover SE4 Konsole



Element	Beschreibung
1	Ethernet
2	STB HDMI
3	STB IR
4	CSAFE
5	Basisstromversorgung
6	Base Signal (Lifepulse, Sockelschalter)
7	Basis-Kommunikation
8	RF-Koaxialkabel

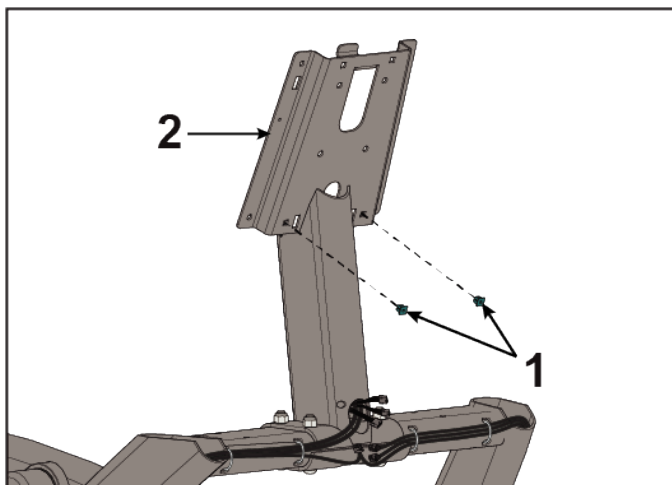
Discover SE3HD / ST Konsolen



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kabel, HDMI	1
2	Kabel, Ethernet	1
3	Kabel, Koaxialkabel	1
4	Kabel, externe Stromversorgung	1
5	Kabel, PCB zur Konsolenstromversorgung	1
6	Kabel, IR	1
7	Erdungskabel	1

Die Konsole und die hintere Konsolenabdeckung befestigen- Integrity SL

1. Setzen Sie die Durchführungstüllen in die Konsolen-Schweißbaugruppe ein.

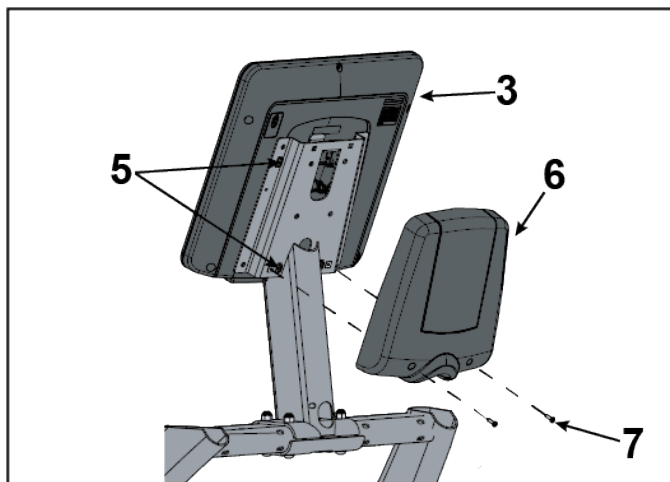
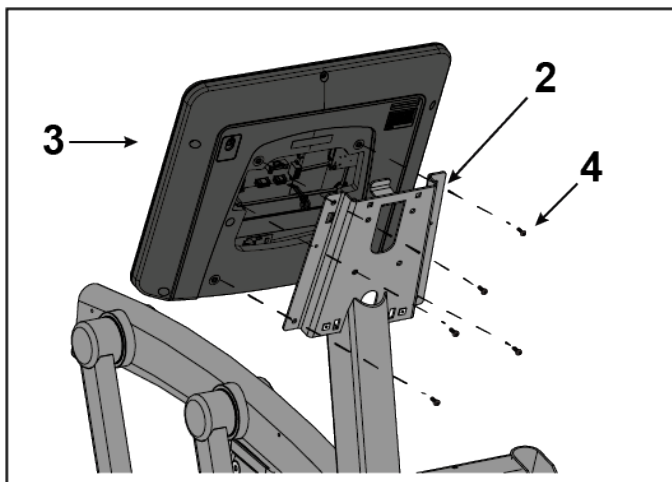


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Durchführungstülle, Nylon, kurz	2
2	Schweißbaugruppe, Konsole	1

2. Bringen Sie die Konsole an. Drücken Sie die rückseitige Abdeckung in die Federzungenlöcher des Konsolen-Schweißbaugruppes. Sichern Sie die hintere Abdeckung an der Konsolen-Schweißbaugruppe.

HINWEIS: Klemmen Sie die Kabel nicht ein, wenn Sie die Konsole absenken.

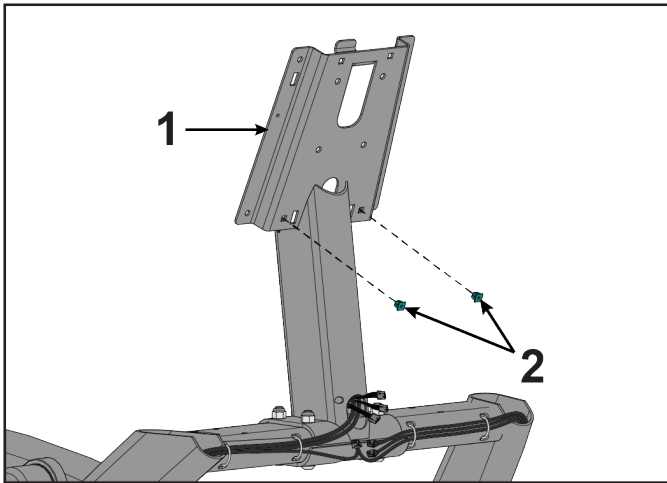
Integrity SL



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Durchführungstülle, Nylon, kurz	2
2	Schweißbaugruppe, Konsole	1
3	Konsole	1
4	M5 x 14 Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben	5
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	
5	Federzungenlöcher	4
6	Abdeckung, Konsole hinten	1
7	M4,2 X 19 Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben	2
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	

Die Konsole und die hintere Konsolenabdeckung befestigen - Discover SE4

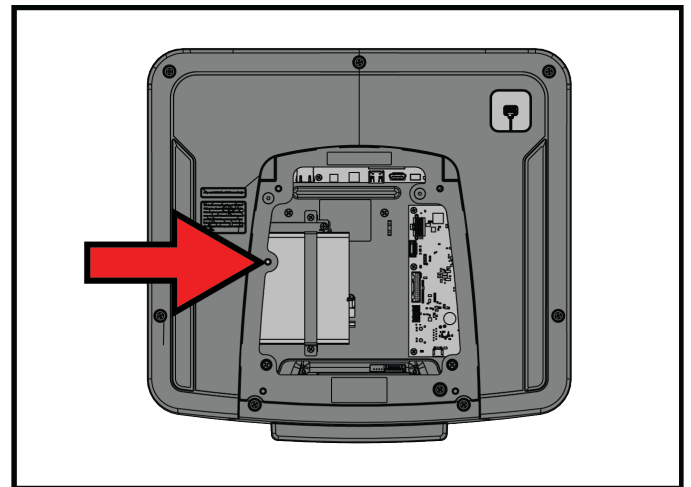
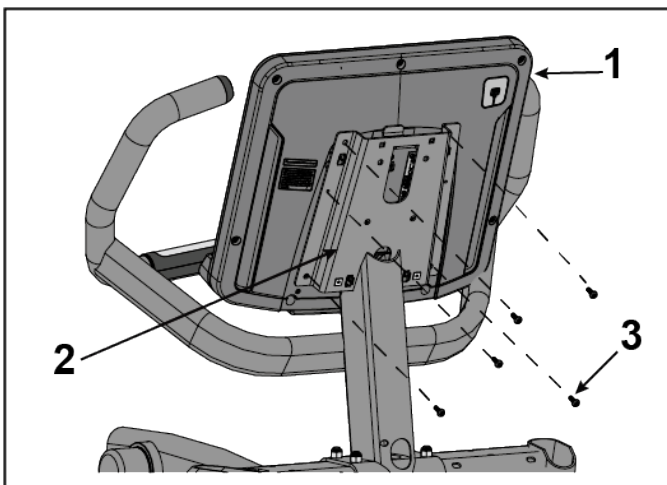
1. Setzen Sie die Durchführungstüllen in die Konsolen-Schweißbaugruppe ein.




Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schweißbaugruppe, Konsole	1
2	Durchführungstülle, Nylon, kurz	2

2. Bringen Sie die Konsole in die richtige Position auf der Konsolen-Schweißbaugruppe.

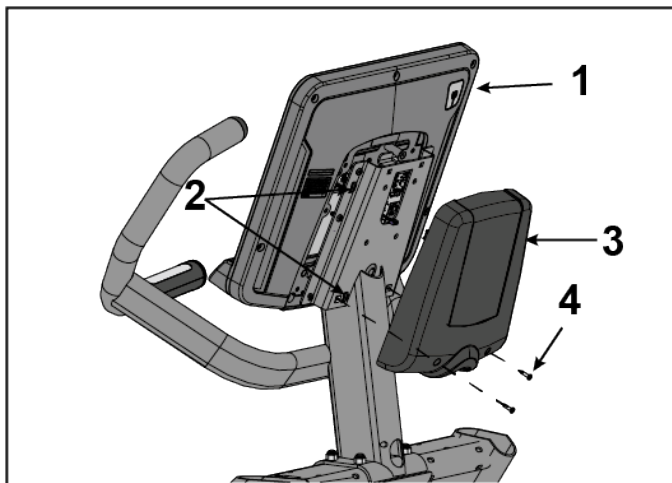
HINWEIS: Klemmen Sie die Kabel nicht ein, wenn Sie die Konsole absenken.




HINWEIS: Bringen Sie die Schraube nicht an der gezeigten Stelle (neben dem Pfeil) an, wenn die Discover SE4-Konsole über einen Set-Top-Box-Sync-Empfänger (STB) verfügt! Die Schraube würde den STB-Empfänger im Inneren der Konsole treffen.

Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsolenbaugruppe	1
2	Schweißbaugruppe, Konsole	1
3	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, M5 x 0,8 x 14	5
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	

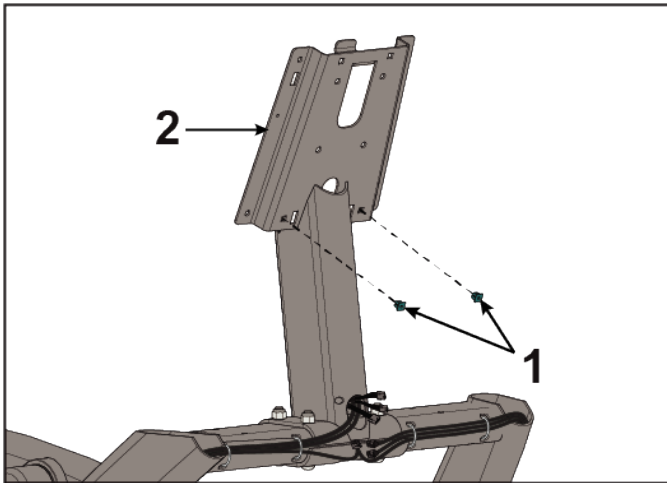
3. Drücken Sie die rückseitige Abdeckung in die Federzungenlöcher der Konsolenbaugruppe.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsolenbaugruppe	1
2	Federzungenlöcher	4
3	Abdeckung, Konsole hinten	1
4	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, M4,2 x 0,7 x 19	2
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	

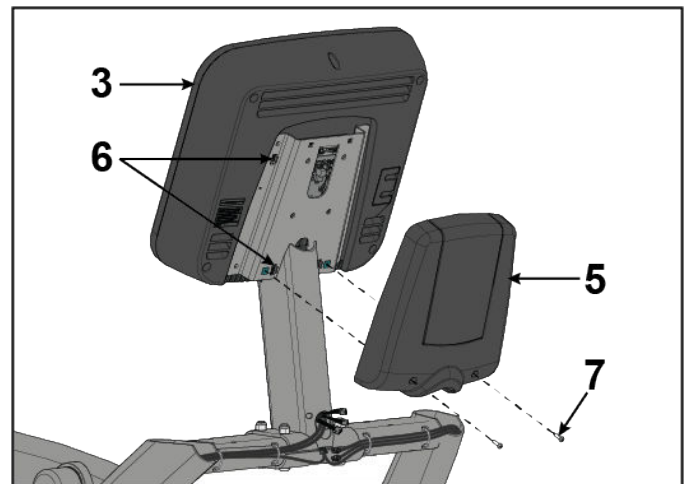
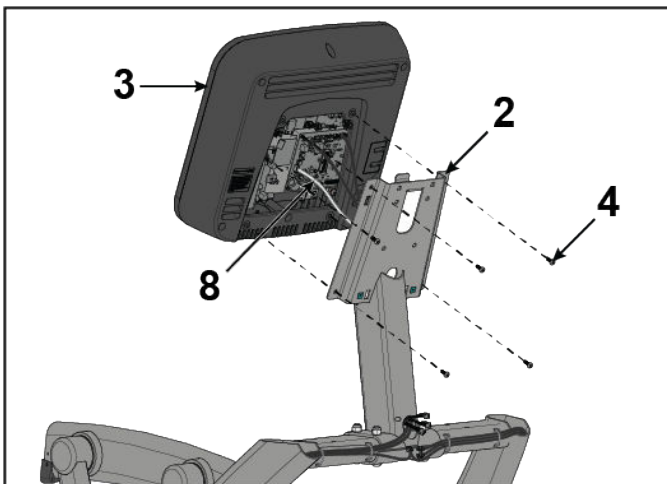
Die Konsole und die hintere Konsolenabdeckung befestigen - Discover SE3HD / ST

1. Setzen Sie die Durchführungstüllen in die Konsolen-Schweißbaugruppe ein.





Element	Beschreibung	Anzahl
1	Durchführungstülle, Nylon, kurz	2
2	Schweißbaugruppe, Konsole	1

2. Bringen Sie die Schrauben mit einem Kreuzschlitzschraubendreher an, um die Konsole an der Konsolenschweißnaht zu befestigen. Drücken Sie die rückseitige Abdeckung in die Federzungenlöcher des Konsolen-Schweißbaugruppes. Sichern Sie die hintere Abdeckung an der Konsolen-Schweißbaugruppe.



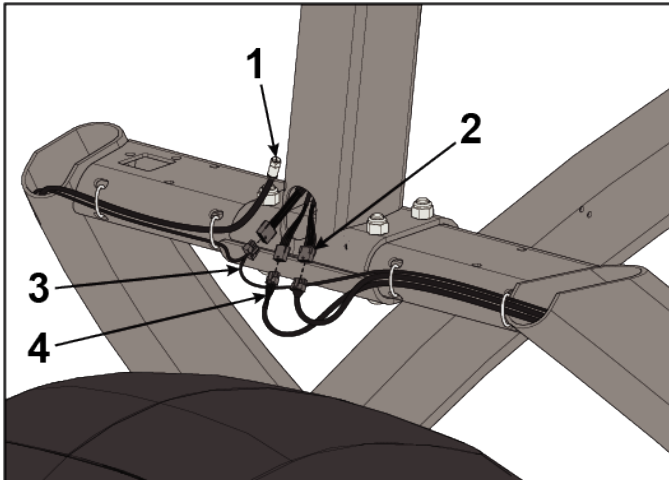
HINWEIS: Das Erdungskabel ist mit der Konsolen-Schweißbaugruppe verbunden. Stecken Sie es in die Konsole.

Element	Beschreibung	Anzahl
1	Durchführungstülle, Nylon, kurz	2
2	Schweißbaugruppe, Konsole	1
3	Konsole	1
4	M5 x 14 Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben	5
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	
5	Abdeckung, Konsole hinten	4
6	Federzungenlöcher	2
7	M4,2 x 19 Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben	
	1,5 Nm (1,1 ft. lbs.)	
8	Erdungskabel	1

Installieren Sie die Konsolenkabel an der Basis (Basisverkabelung)

Das Verfahren wird in der Basisverkabelungsoption angewendet.

1. Schließen Sie das obere Anzeigenkabel an das untere Anzeigenkabel an.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kabel, Koaxialkabel (zuvor zur Konsole geführt)	1
2	Kabel, Konsole zur Basisstromversorgung	1
3	Kabel, Herzfrequenz und Tastaturschalter	1
4	Kabel, Basissignal	1

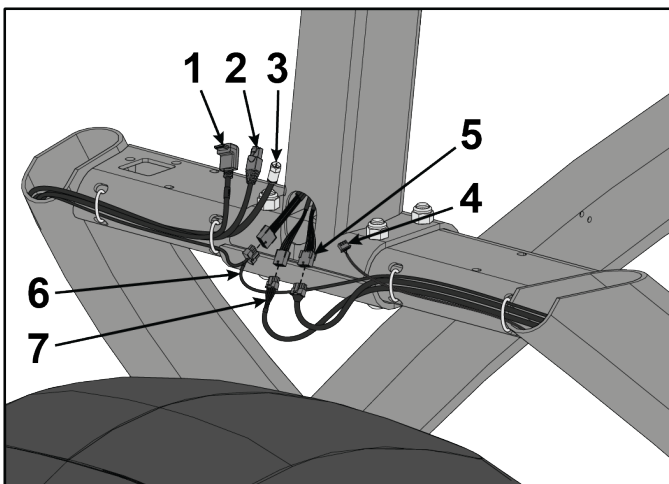
2. Schließen Sie das obere Herzfrequenzkabel an das untere Herzfrequenzkabel an.
3. Stecken Sie die Kabelstecker des Konsolenstromversorgungskabels ineinander.

HINWEIS: Die Konsolenstromversorgungskabel müssen zuletzt angeschlossen werden.

Installieren Sie die Konsolenkabel im Unterteil (erweiterte Verkabelung)

Dieses Verfahren wird in der erweiterten Verkabelungsoption angewendet.

1. Schließen Sie das obere Anzeigenkabel an das untere Anzeigenkabel an.



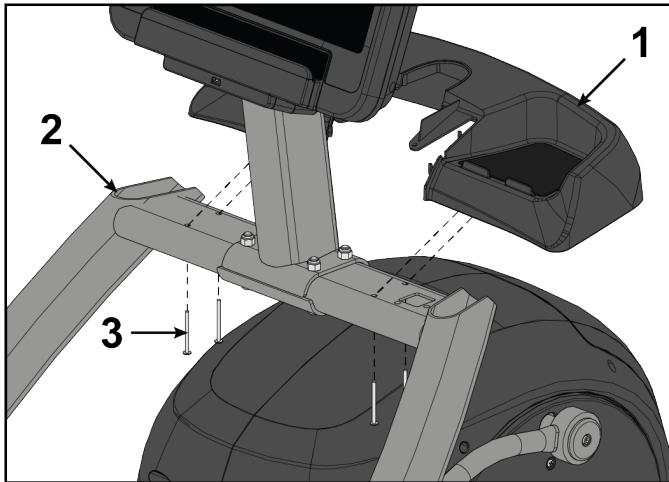
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kabel, HDMI (zuvor zur Konsole geführt)	1
2	Kabel, Ethernet (zuvor zur Konsole geführt)	1
3	Kabel, Koax (zuvor zur Konsole geführt)	1
4	Kabel, IR (zuvor zur Konsole geführt)	1
5	Kabel, Konsole zu Unterteilstromversorgung	1
6	Kabel, Herzfrequenz und Tastaturschalter	1
7	Kabel, Basissignal	1

2. Schließen Sie das obere Herzfrequenzkabel an das untere Herzfrequenzkabel an.
3. Stecken Sie die Kabelstecker des Konsolenstromversorgungskabels ineinander.

HINWEIS: Konsolenstromversorgungskabel müssen zuletzt angeschlossen werden.

Montieren Sie die Basis der Zubehörablage

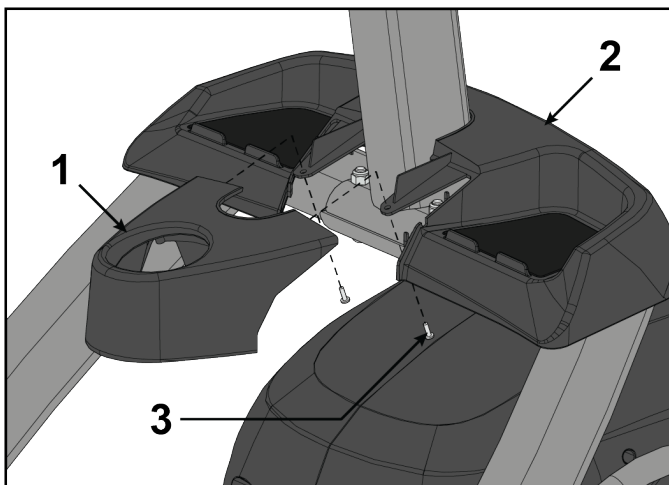
Montieren Sie vier Schrauben, die die Basis der Zubehörablage am Rahmen befestigen, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Zubehörablage-Basis	1
2	Rahmen	1
3	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 10-12 x 2"	4

Montieren Sie das Oberteil der Zubehörablage

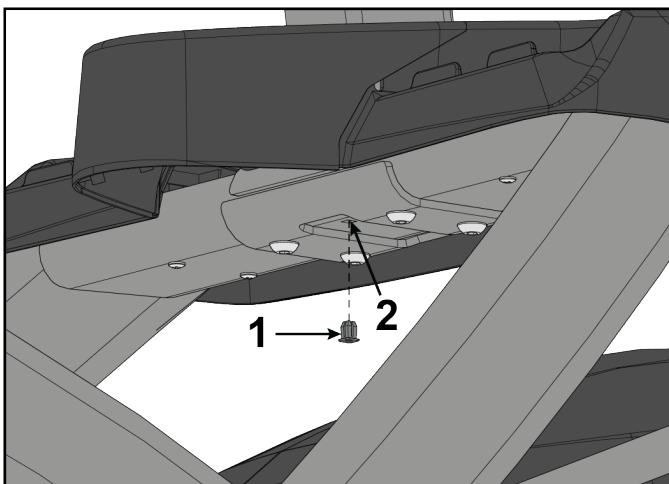
Befestigen Sie das Oberteil der Zubehörablage mit Schrauben an der Basis der Zubehörablage, benutzen Sie hierzu einen kurzen Kreuzschlitzschraubendreher.



Element	Beschreibung	Anzahl.
1	Zubehörablage-Oberteil	1
2	Zubehörablage-Basis	1
3	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 8-16 x 0,50"	2

Montieren Sie das Unterteil der Zubehörablage

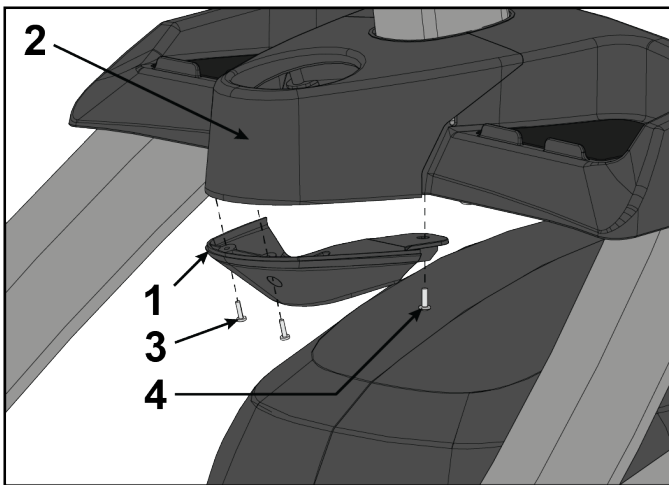
1. Schutzmanschette am Rahmen montieren.



Element	Beschreibung	Anzahl.
1	Durchführungstülle, Nylon, lang	1
2	Rahmen	1

2. Das Unterteil der Zubehörablage mit Schrauben und einem Kreuzschlitz-Schraubendreher am Oberteil der Zubehörablage festziehen.

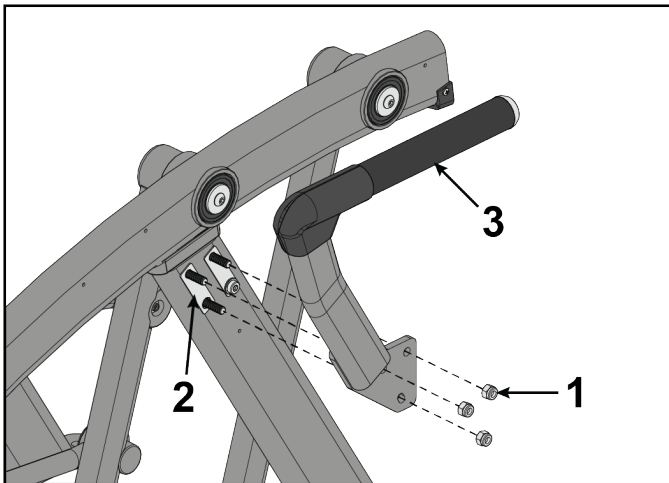
- Montieren Sie eine Schraube, die das Unterteil der Zubehörablage am Rahmen befestigt, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher.




Element	Beschreibung	Anzahl
1	Zubehörablage-Unterteil	1
2	Zubehörablage-Oberteil	1
3	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 6 x 0,50"	2
4	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 8-16 x 0,50"	1

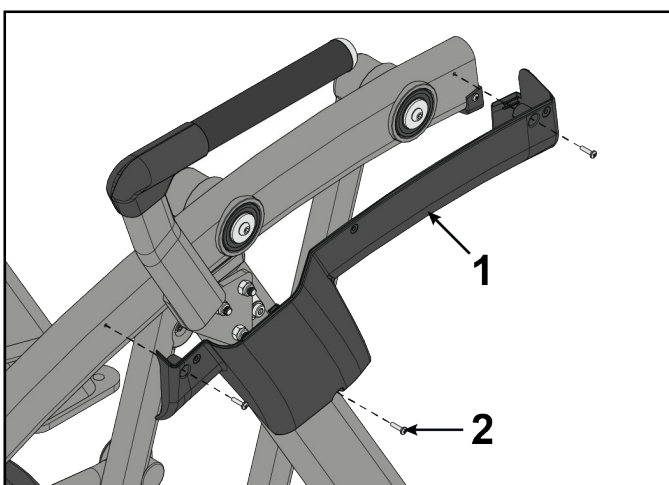
Seitengriffe anbringen

- Entfernen Sie die drei Kontermuttern vom Stützbein mit einem 17-mm-Gabelschlüssel und einem 6-mm-Innensechskantschlüssel. Lassen Sie die beiden Abstandshalter an ihrem Platz.



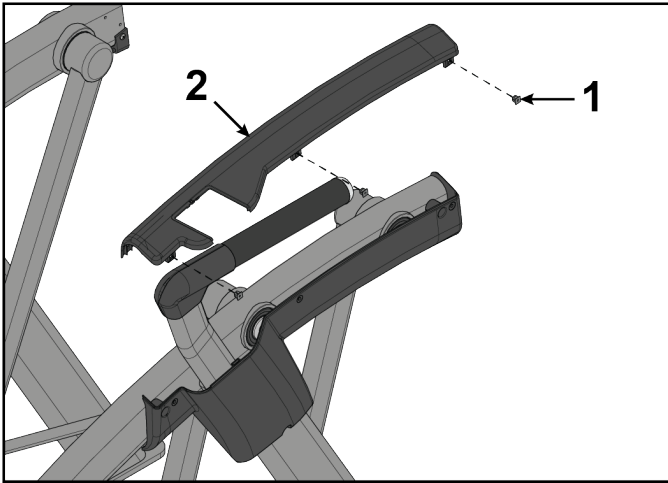
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kontermutter, M10 x 1,50	3
	28 Nm (250 in. lbs.)	
2	Distanzbuchse	2
3	Seitengriff, links	1

- Den linken Seitengriff und die drei Kontermuttern mit einem 17-mm-Gabelschlüssel und einem 6-mm-Innensechskantschlüssel festziehen. Stellen Sie sicher, dass der obere Rollstift in die Rahmenöffnung eintritt.
- Montieren Sie die Schrauben, die die linke untere hintere Abdeckung am Rahmen befestigen, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher.



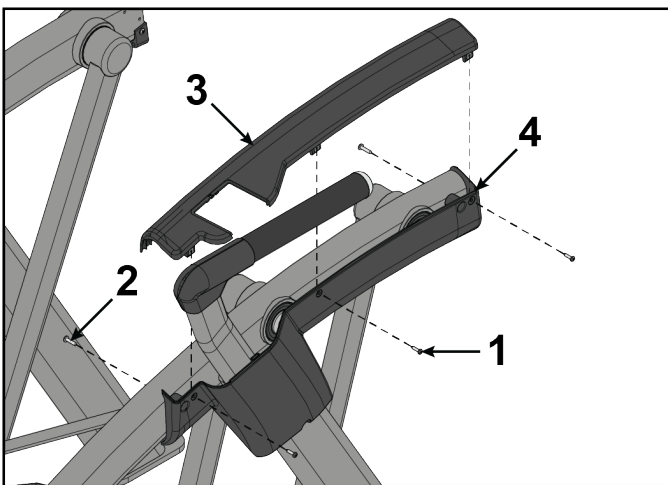
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Abdeckung, hinten, unten, links	1
2	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 10-24 x 0,75 Zoll	3

4. Montieren Sie die Durchführungshülsen an der linken oberen, hinteren Abdeckung.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Durchführungsstülpe, Nylon, kurz	3
2	Abdeckung, hinten, oben, links	1

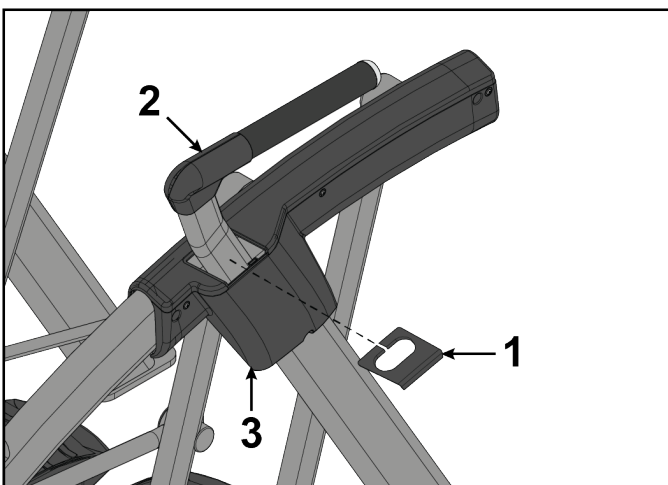
5. Montieren Sie die Schrauben in die Durchführungshülsen, um die linke untere hintere Abdeckung an der linken oberen hinteren Abdeckung zu befestigen. Verwenden Sie dazu einen Kreuzschlitzschraubendreher.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schraube, M4,2 x 0,7 x 19	3
2	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube, 10-24 x 0,75 Zoll	2
3	Abdeckung, hinten, oben, links	1
4	Abdeckung, hinten, unten, links	1

6. Montieren Sie die Schrauben, die die linke obere hintere Abdeckung am Rahmen befestigen, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher.

7. Öffnen Sie die Dichtung und montieren Sie sie um den linken Seitenhandgriff. Drücken Sie die Dichtung auf die linke untere hintere Abdeckung.

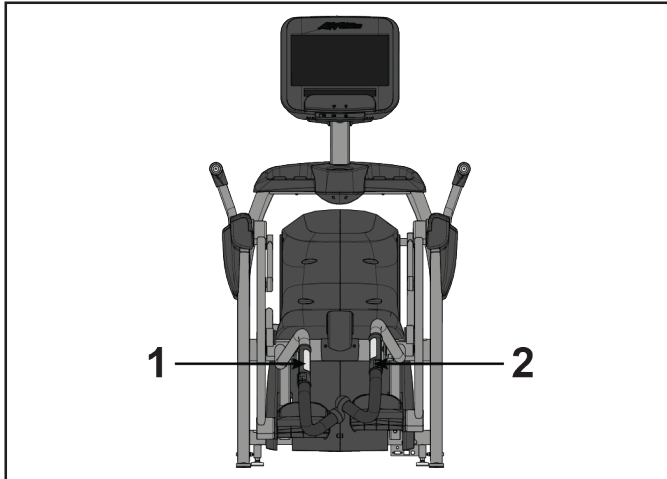


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Dichtung	1
2	Seitengriff, links	1
3	Abdeckung, hinten, unten, links	1

8. Wiederholen Sie die Schritte 1-7 für die rechte Seite.

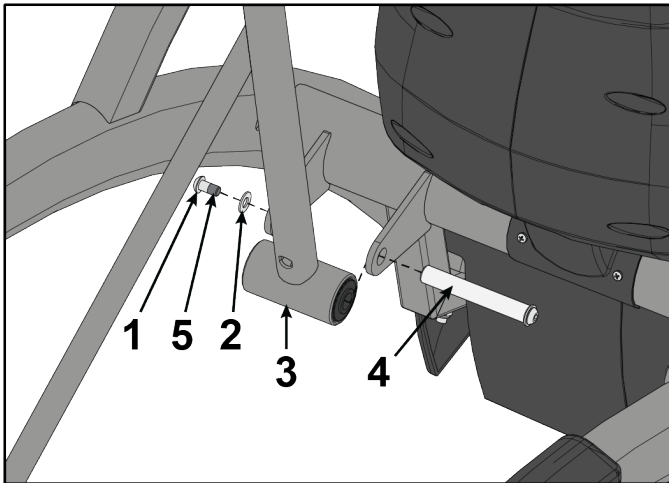
Entfernen Sie die linken und rechten Griffbauteile

Die Bauteile für den linken und rechten Griff werden in gedrehten Positionen versendet. Die Griffbauteile müssen entfernt und um 180° gedreht werden, um sie richtig einzustellen und zu montieren.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Linker Handlauf	1
2	Rechter Handlauf	1

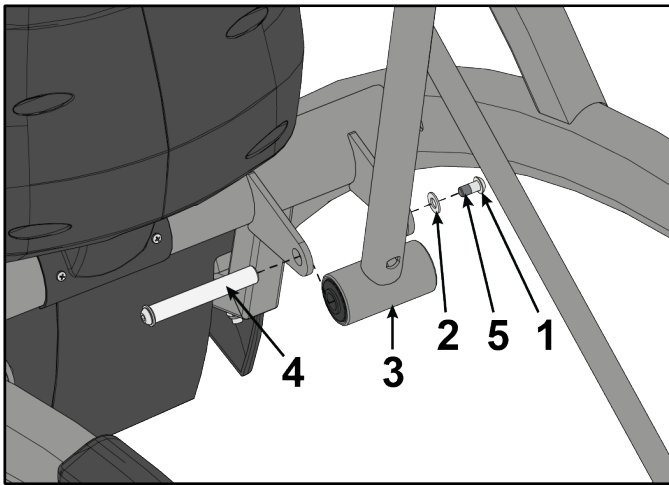
1. Entfernen Sie eine Schraube und eine Beilagscheibe von dem linken Griffbauteil mit Hilfe von zwei 7/32" Inbusschlüsseln.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schraube	1
2	Unterlegscheibe	1
3	Griff - links	1
4	Drehachse	1
5	Loctite #242	1

2. Schieben Sie das Drehzapfenstiftbauteil heraus und entfernen sie das linke Griffbauteil.
3. Drehen Sie das linke Griffbauteil um 180°.
4. Tragen Sie Loctite auf die Gewinde im Drehzapfenstift und der Schraube auf.
5. Platzieren das linke Griffbauteil in der richtigen Positione, und schieben Sie das Drehzapfenstiftbauteil zurück an seinen Platz.
6. Montieren Sie Schraube und Beilagscheibe am linken Griffbauteil mit Hilfe von zwei 7/32" Inbusschlüsseln.

7. Entfernen Sie eine Schraube und eine Beilagscheibe von dem rechten Griffbauteil mit Hilfe von zwei 7/32" Inbusschlüsseln.

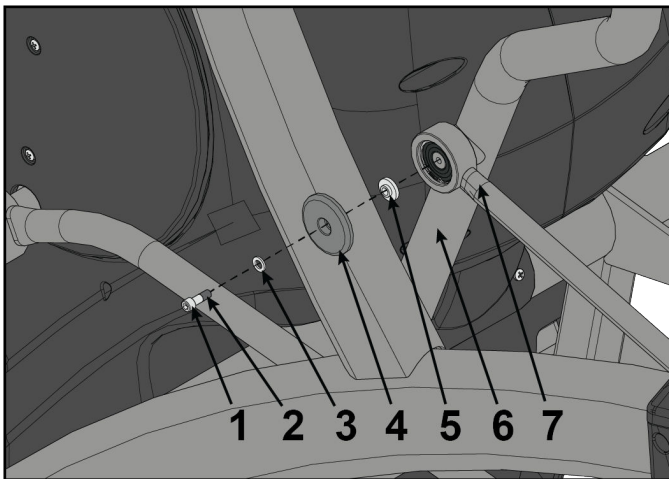



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schraube	1
2	Unterlegscheibe	1
3	Griff - rechts	1
4	Drehachse	1
5	Loctite #242	1

8. Schieben Sie das Drehzapfenstiftbauteil heraus und entfernen sie das rechte Griffbauteil.
 9. Drehen Sie das rechte Griffbauteil um 180 °.
 10. Tragen Sie Loctite auf die Gewinde im Drehzapfenstift und der Schraube auf.
 11. Platzieren das rechte Griffbauteil in der richtigen Positione, und schieben Sie das Drehzapfenstiftbauteil zurück an seinen Platz.
 12. Montieren Sie Schraube und Beilagscheibe am rechten Griffbauteil mit Hilfe von zwei 7/32" Inbusschlüsseln.

Montage der linken Verbindungsstange

1. Drehen Sie das linke Griffbauteil nach oben und schieben Sie die linke Verbindungsstange auf den linken Arm.

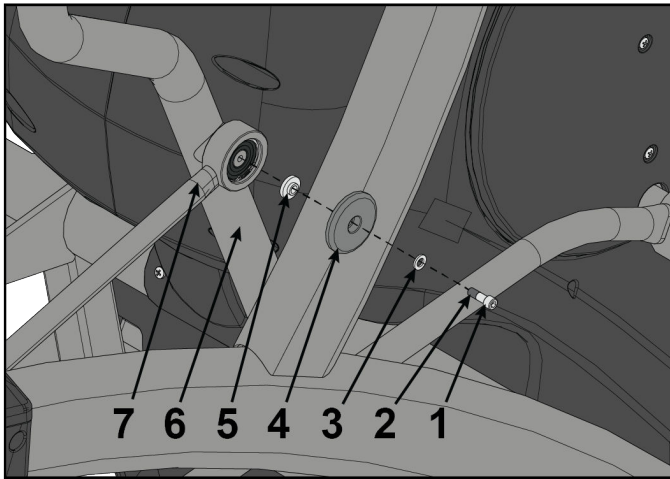



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Innensechskantschraube, 0,250-20 UNC-3A SS	1
	10,2 Nm (mindestens 90 in. lbs.)	
2	Loctite #242	1
3	Unterlegscheibe, 0,281 ID x 0,500 AD x 0,062"	1
4	Gestängekappe 2,00 AD	1
5	Flanschabstandhalter	1
6	Arm links	1
7	Verbindungsstange links	1

2. Geben Sie einen Tropfen Loctite auf die Schraube.
 3. Montieren Sie die Schraube, Beilagscheibe Abdeckung der Verbindungsstange und den Flanschabstandhalter mit einem 3/16" Inbusschlüssel.
 4. Ziehen Sie die Schraube auf ein Minimum von 90 in-lbs an.

Montieren Sie die rechte Verbindungsstange

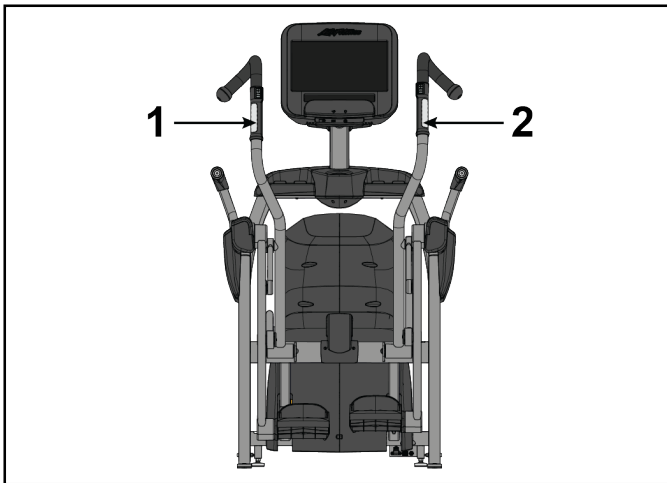
- Den rechten Handlauf nach oben drehen und die rechte Verbindungsstange auf den rechten Arm schieben.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Innensechskantschraube, 0,250-20 UNC-3A SS	1
	 10,2 Nm (mindestens 90 in. lbs.)	
2	Loctite #242	1
3	Unterlegscheibe, 0,281 ID x 0,500 AD x 0,062"	1
4	Gestängekappe 2,00 AD	1
5	Flanschabstandhalter	1
6	Arm rechts	1
7	Verbindungsstange rechts	1

- Geben Sie einen Tropfen Loctite auf die Schraube.
- Montieren Sie die Schraube, Beilagscheibe Abdeckung der Verbindungsstange und den Flanschabstandhalter mit einem 3/16" Inbusschlüssel.
- Ziehen Sie die Schraube mit mindestens 90 in-lbs fest.

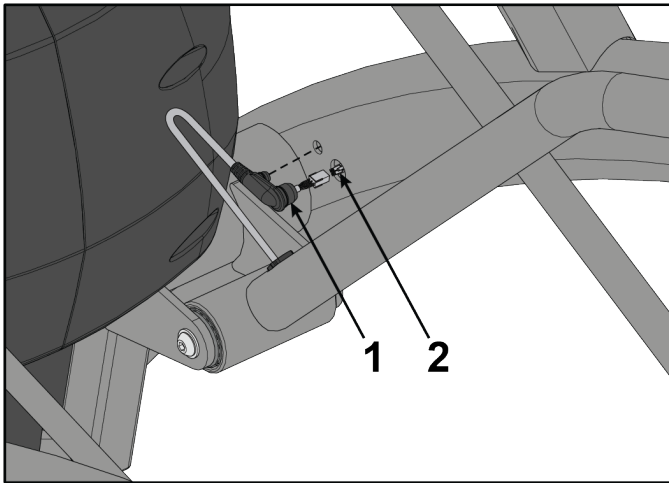
Überprüfen Sie, ob die Griffbaugruppe jetzt in der korrekten Position montiert ist.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Linke Griffbaugruppe	1
2	Rechte Griffbaugruppe	1

Schließen Sie das Kontaktkabel für die Herzfrequenz an

1. Verbinden Sie das Griffherzfrequenzkabel mit dem Rahmenherzfrequenzkabel.

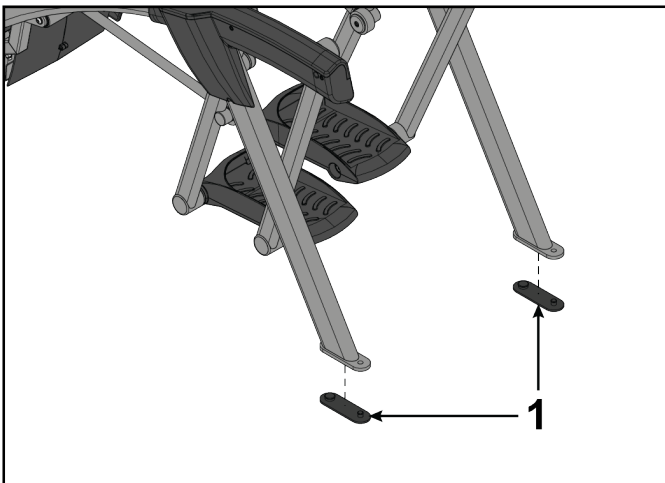


Element	Beschreibung	Anzahl.
1	Herzfrequenzkabel, Handgriff	1
2	Herzfrequenzkabel, Rahmen	1

2. Drücken Sie das Ende des Griffherzfrequenzkabels in den Rahmen.
3. Wiederholen Sie die Schritte, um das Herzfrequenzkabel am gegenüberliegenden Handgriff anzubringen.

Installation der Fußpads

Eine Person hebt das Gerät an, während eine zweite ein Fußpad unter jeden der zwei hinteren Füße platziert.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Fußpads	2

HINWEIS: Um Wackeln zu vermeiden müssen Fußpads installiert werden.

Visuelle Überprüfung des Geräts

1. Verpackungsmaterial vom Gerät entfernen.
2. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig und korrekt zusammengebaut wurde.

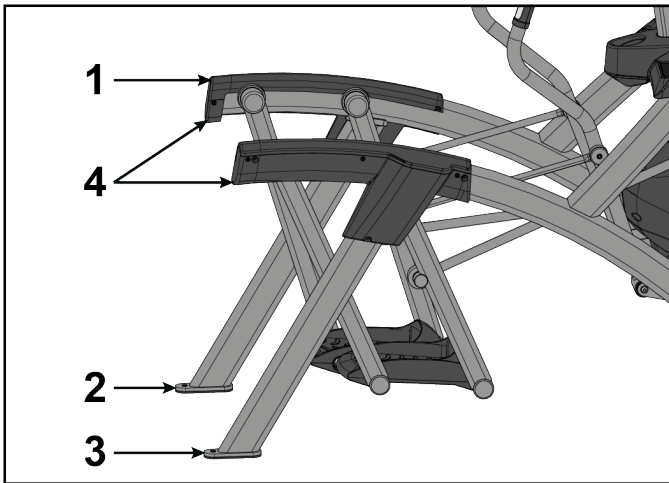
Gerät waagrecht ausrichten

Dieser Vorgang nivelliert das Gerät, indem das Gewicht auf den hinteren Füßen gleichmäßig eingestellt wird. Das Nivellieren des Geräts verhindert ein Schaukeln während des Gebrauchs.

HINWEIS: Links und rechts beziehen sich auf die Perspektive des Trainierenden während des Gebrauchs.

1. Stellen Sie sicher, dass die Pedale zum völligen Stillstand gekommen sind.

2. Greifen Sie eine der hinteren Abdeckungen und heben den hinteren Fuß langsam vom Boden ab. Senken Sie den hinteren Fuß auf den Boden ab.



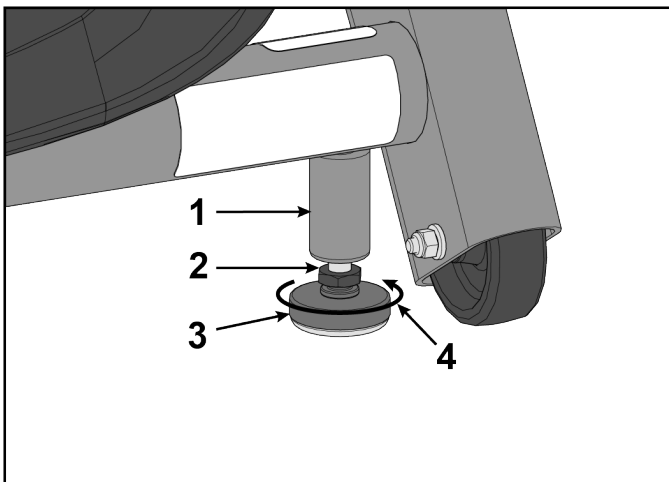
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Hinterer Abdeckung	2
2	Linker hinterer Fuß	1
3	Rechter hinterer Fuß	1
4	Hier anheben	

3. Greifen Sie die andere hintere Abdeckung und heben den hinteren Fuß langsam vom Boden ab. Senken Sie den hinteren Fuß auf den Boden ab.

HINWEIS: Beachten Sie, falls sich einer der beiden hinteren Füße leichter als der andere abheben lässt.

Wenn sich beide hinteren Füße gleichmäßig vom Boden abheben lassen, sichern Sie die Kontermuttern beider Nivellierfüße mit einem 17-mm-Gabelschlüssel an der Rahmenstange. Das Gerät ist nun waagrecht ausgerichtet.

Linker Nivellierfuß dargestellt

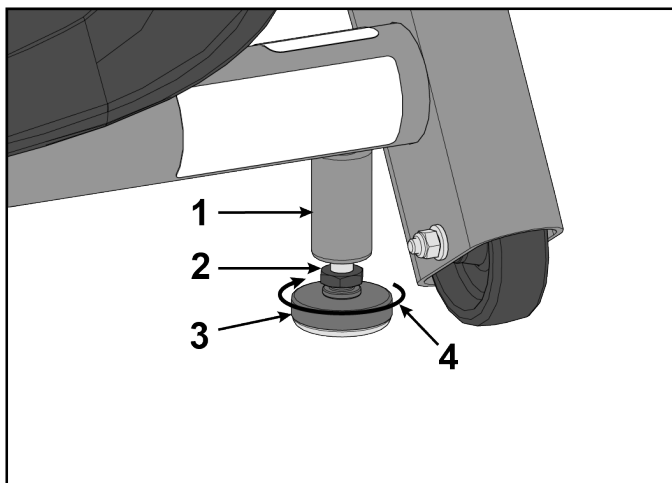


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rahmenstange	1
2	Kontermutter	1
3	Nivellierfuß	1
4	Zum Sichern gegen den Uhrzeigersinn drehen	

4. Passen Sie das Gewicht der hinteren FüÙe mit einem 17-mm-Gabelschlüssel an.

- Wenn der **linke** Hinterfuß sich leichter hochhebt, stellen Sie den **rechten** Nivellierfuß nach unten ein.
- Wenn der **rechte** hintere Fuß sich leichter hochhebt, stellen Sie den **linken** Nivellierfuß nach unten ein.

Linker Nivellierfuß dargestellt



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rahmenstange	1
2	Mutter des Nivellierfußes	1
3	Nivellierfuß	1
4	Zum Einstellen des Nivellierfußes nach unten im Uhrzeigersinn drehen	

5. Prüfen Sie das Gerät erneut auf ungleiche Gewichtsverteilung auf den hinteren FüÙen. Stellen Sie die NivellierfüÙe so ein, bis sich jeder hintere Fuß mit derselben Kraft anheben lässt.
6. Sichern Sie die Gegenmuttern mit einem 17-mm-Gabelschlüssel. Das Gerät ist nun waagrecht ausgerichtet.

4. Spezifikationen

Technische Daten

Unterkörper Arc Trainer

Klassifizierung	EN ISO 20957 Klasse S (Studio) (INA-LS4, INA-LSL, PFA-ARC-LB-11, INATLS, PF-INA-LBSL-ALLXM-11)
Genauigkeit	A
Montierte Länge	76,25 Zoll (194 cm)
Montierte Breite	36,28 Zoll (92 cm)
Montierte Höhe	62,5 Zoll (159 cm)
Produktgewicht	187 kg (412 lbs.)
Versandgewicht	520 lbs. (236 kg)
Versandabmessungen (Länge x Breite x Höhe)	79,5 Zoll x 31,75 Zoll x 48,25 Zoll (202 cm x 80,64 cm x 122,55 cm)
Steigungsstufen	0-20
Widerstandsstufen	1-100
Schrittlänge	24 Zoll (61 cm) feststehende Länge
Widerstandsbereich	0 bis 900 Watt.
Maximales Benutzergewicht	180 kg (400 lbs.)
Belastbarkeit	100 - 240 V AC~, 50/60 Hz, 2,5A/3,0A, 1-phasig.

Ganzkörper Arc Trainer

Klassifizierung	EN ISO 20957 Klasse S (Studio) (INA-TS4, INA-TSL, PFT-ARC-TB-11, INATTS, PF-INA-TBSL-ALLXM-11)
	EN ISO 20957 Class H (Heimgebrauch) (INA-CST, INA-CS)
Genauigkeit	A
Montierte Länge	76,25 Zoll (194 cm)
Montierte Breite	36,28 Zoll (92 cm)
Montierte Höhe	62,5 Zoll (159 cm)
Produktgewicht	187 kg (412 lbs.)
Versandgewicht	520 lbs. (236 kg)
Versandabmessungen (Länge x Breite x Höhe)	79,5 Zoll x 31,75 Zoll x 48,25 Zoll (202 cm x 80,64 cm x 122,55 cm)
Steigungsstufen	0-20
Widerstandsstufen	1-100
Schrittlänge	24 Zoll (61 cm) feststehende Länge
Widerstandsbereich	0 bis 900 Watt.
Maximales Benutzergewicht	180 kg (400 lbs.)
Belastbarkeit	100 - 240 V AC~, 50/60 Hz, 2,5A/3,0A, 1-phasig.

5. Reparatur und technische Daten

Tipps zur Wartung und Pflege

Technologie, Elektronik und Mechanik der LIFE FITNESS Produkte sind das Ergebnis des großen fachlichen Know-hows der Ingenieure von LIFE FITNESS. Sie gehören zu den robustesten und problemlosesten Fitnessgeräten auf dem Markt.

HINWEIS: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Achten Sie besonders auf den Zustand von Verschleißteilen (siehe unten).

Folgende Tipps zu vorbeugenden Wartung stellen die LIFE FITNESS Funktionsfähigkeit des Geräts sicher:

- Stellen Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort auf.
- Reinigen Sie die Display-Konsole und alle Außenflächen mit zugelassenen oder geeigneten Reinigungsmitteln (siehe LIFE FITNESS zugelassene Reinigungsmittel) und einem Mikrofasertuch.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen. Betätigen Sie die Konsolentasten daher mit den Fingerkuppen.
- Reinigen Sie die Oberfläche der Fußplatten regelmäßig.
- Reinigen Sie Gehäuse und Trainingsstangen regelmäßig.

Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel

Es wurden zwei bevorzugte Reinigungsmittel von Zuverlässigkeitsexperten genehmigt: PureGreen 24 und Gym Wipes. Beide Reiniger entfernen sicher und wirksam Schmutz, Verunreinigungen und Schweiß vom Gerät. PureGreen 24 und die Antibacterial Force-Formel von Gym Wipes sind wirksame Desinfektionsmittel gegen MRSA und H1N1.

PureGreen 24 ist als Spray erhältlich und lässt sich vom Fitnessstudio-Personal mühelos anwenden. Geben Sie das Spray auf ein Mikrofasertuch und wischen Sie das Gerät ab. Verwenden Sie PureGreen 24 auf dem Gerät mindestens 2 Minuten zur allgemeinen Desinfektion und mindestens 10 Minuten zur Bekämpfung von Pilzen und Viren.

Gym Wipes sind große, strapazierfähige, vorbefeuchtete Tücher zur Reinigung des Geräts vor und nach dem Training. Verwenden Sie Gym Wipes zur allgemeinen Desinfektion mindestens 2 Minuten lang auf dem Gerät.

Um diese Reinigungsmittel zu bestellen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst (1-800-351-3737 oder per E-Mail an: customersupport@lifefitness.com).

Das Display und alle äußeren Oberflächen können auch mit einer milden Seife oder einem nicht scheuernden Haushaltsreiniger gereinigt werden. Verwenden Sie ausschließlich ein weiches Mikrofasertuch. Tragen Sie das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Mikrofasertuch auf. VERWENDEN SIE KEINE Ammoniak- oder säurehaltigen Reinigungsmittel. VERWENDEN SIE KEINE scheuernden Reinigungsmittel. VERWENDEN SIE KEINE Papierhandtücher. Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Geräteoberflächen auftragen.

Wartungsplan

Element	Wöchentlich	Monatlich	Jährlich
Konsolenabdeckungen	Reinigen		Prüfen
Flaschenhalter/Zubehörablagen	Reinigen	Prüfen	
Befestigungsbolzen Konsole			Prüfen
Antriebsriemen			Prüfen
Befestigungselemente			Prüfen
Gestell	Reinigen		Prüfen
Kunststoffabdeckungen	Reinigen	Prüfen	Prüfen
Lifepulse Sensoren	Reinigen/Prüfen		
Fußplatten	Reinigen	Prüfen	
Einstellfüße		Kontrollieren/ Einstellen	

Fehlerbehebung beim Polar® Herzfrequenz-Brustgurt

Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden

Mögliche Ursache	Abhilfe
Brustgurtsender nicht feucht genug, um genaue Herzfrequenzwerte zu ermitteln.	Die Brustgurtelektroden anfeuchten.
Elektroden des Brustgurtsenders liegen nicht flach auf der Haut auf.	Sicherstellen, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen.
Brustgurtsender verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
Brustgurtsender nicht korrekt konfiguriert.	Die Konfiguration des Brustgurtsenders erfolgt, indem Sie ihn zuerst 30,5 cm (1 Fuß) in die Nähe des Empfängers bringen. Der Empfänger befindet sich in der Konsole. Nachdem die Herzfrequenz auf der Konsole angezeigt wird, erweitert sich die Reichweite auf 91,4 cm (3 Fuß).
Brustgurtbatterie leer.	Wenden Sie sich für Anweisungen zum Austausch des Brustgurtes an den Kundendienst.

Abnormal hohe Herzfrequenzwerte

Mögliche Ursache	Abhilfe
Elektromagnetische Störungen durch: <ul style="list-style-type: none">• Fernsehgeräte bzw. Antennen• Mobiltelefone• Computer• Autos• Hochspannungsleitungen• Motorbetriebene Fitnessgeräte	Das Fitnessgerät etwas von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle etwas vom Fitnessgerät weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.

Tipps zur Problemlösung Lifepulse™ Systemsensoren

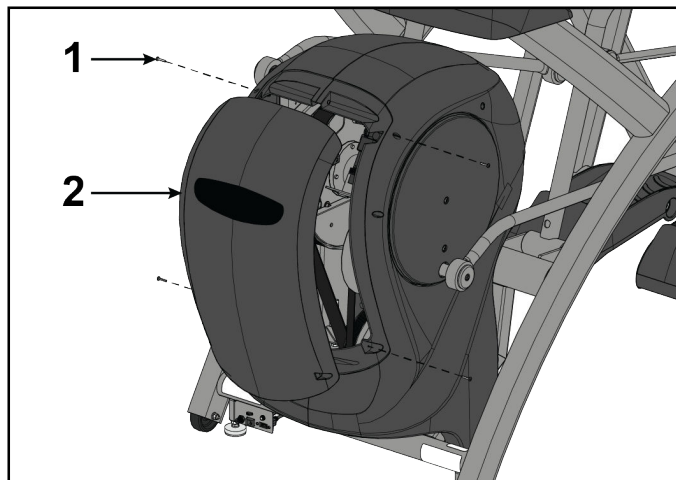
Bei fehlerhafter oder fehlender Herzfrequenzanzeige folgendermaßen vorgehen:

- Die Hände ggf. abtrocknen, um ein Abrutschen zu verhindern.
- Hände auf alle acht Sensoren auf den Trainingsstangen oder den Horngriffen auflegen.
- Die Sensoren fest umfassen.
- Konstanten Druck auf die Sensoren ausüben.

Antriebsriemen

Die vordere Zugangsabdeckung entfernen

1. Die Schrauben, mit denen die vordere Abdeckung befestigt ist, mit einem Kreuzschlitzschraubenzieher entfernen.



	Beschreibung	Anzahl.
1	Schraube	4
2	Vordere Zugangsabdeckung	1

2. Entfernen der Abdeckung.

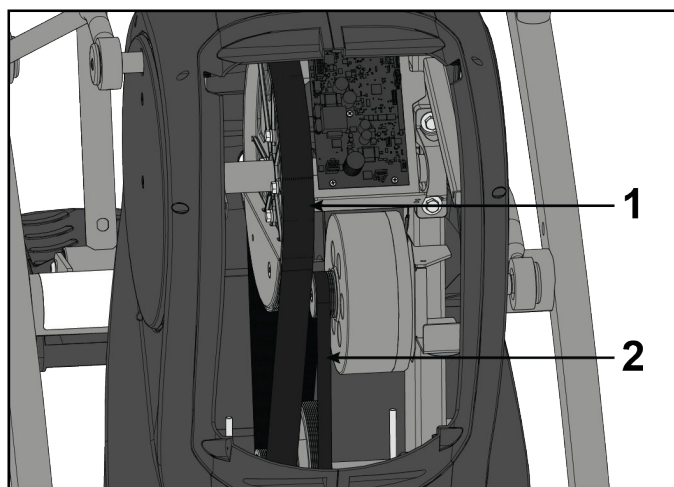
⚠ WARNUNG: Verbrennungsgefahr.

Lassen Sie die Schwungscheibe abkühlen, bevor Sie die Schwungscheibe berühren.

Antriebsriemen überprüfen

Es gibt zwei Antriebsriemen, die locker, verschlissen oder brüchig werden können.

Es ist unwahrscheinlich, dass die Riemen locker werden oder neu gespannt werden müssen, außer sie wurden entfernt und nicht korrekt wieder eingesetzt.



Element	Beschreibung	Anzahl.
1	Primär-Antriebsriemen	1
2	Sekundär-Antriebsriemen	1

Wenn ein Riemen brüchig ist oder verschlissen zu sein scheint, muss er unverzüglich von einem qualifizierten Fachtechniker ausgetauscht werden.

Primär-Antriebsriemen

Der breitere der beiden Riemen. Er hat Nuten, die ihn auf dem großen oberen Riemenrad in der Spur halten.

Sekundär-Antriebsriemen

Der schmalere der beiden Riemen. Er hat Nuten, die ihn auf dem Antriebsrad des Schwungrads in der Spur halten.

Zugangsabdeckung installieren

⚠ VORSICHT: Ziehen Sie die Schrauben nicht übermäßig an.

1. Ersetzen Sie und ziehen Sie die beiden oberen Schrauben mit einem Kreuzschlitzschraubenzieher an.
2. Ersetzen Sie und ziehen Sie die beiden unteren Schrauben mit einem Kreuzschlitzschraubenzieher an.

3. Testen Sie das Gerät auf korrekten Betrieb.

Know-how

Grundlagenwissen

Ausführliche Informationen finden Sie unter <https://lfn.fit/KnowledgeBase>.

Service und Reparatur

1. Ermitteln Sie das Störungssymptom und lesen Sie die relevanten Stellen im Benutzerhandbuch nach. Ein Problem kann manchmal dadurch verursacht werden, dass Sie mit dem Produkt und seinen Eigenschaften und Programmen noch nicht vertraut sind.
2. Die Seriennummer des Geräts aufschreiben; die Nummer befindet sich auf der Vorderseite des Geräts. Notieren Sie nach Möglichkeit die Softwareversion.
3. Wenden Sie sich an den Kundendienst unter <http://www.lifefitness.com>.

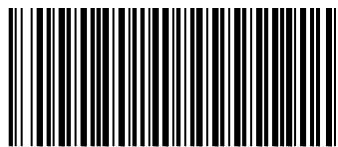
6. Garantie

Garantieinformationen

Um auf die Garantieinformationen zuzugreifen, verwenden Sie bitte den untenstehenden Link oder scannen Sie den QR-Code.

<http://lifefitness.com/warranties>





1015939-0007